



Чудовий суп з обсмаженими перцями, пастернаком і кіноа

Овочевий суп з Alpro Soya Single

Приготування

1. Розігріти духовку до 180°C.
2. Порізати червоні і жовті перці навпіл, видалити насіння. Покласти перці в духовку на 30 хвилин, або поки не стемніє верхній шар, а внутрішній стане м'яким.
3. Потім почистити пастернак і порізати його на рівні шматочки розміром близько 1 см.
4. Дістати перці з духовки, перекласти в контейнери з кришкою і залишити охолоджуватись. Коли перці охолонуть, акуратно зняти шкірку і порізати на великі шматки.
5. Далі розігріти сковороду і обсмажити порізану цибулю, часник і пастернак до золотистого кольору. Додати томатне пюре, перемішати і зменшити нагрів.
6. Додати овочевий бульйон, перці, мелену паприку, букет гарні і приправити сіллю і перцем. Накрити сковорідку кришкою, довести до кипіння, а потім зменшити нагрів і варити на повільному вогні ще 5 хвилин.
7. Приготувати кіноа: в сковорідці з товстим дном розігріти одну ложку рослинної олії і додати кіноа. Регулярно перемішувати, але як тільки кіноа почне обсмажуватись, накрити кришкою на 2-3 хвилини.
8. Дістати букет гарні з супу, перелити суміш в блендер, додати Alpro Soya і збити до потрібної консистенції. Якщо необхідно, підігрійте суп ще раз.
9. При подачі посипати меленою паприкою і обсмаженою кіноа.



6 ??????



45??



Інгредієнти

- 3 червоних перця
 - 2 жовтих перця
 - 1 пастернак (вагою близько 180г)
 - 1 велика червона цибулина
 - дрібно порізані 2 зубчики часнику
 - 1 ч.ложка томатного пюре
 - 700 мл овочевого бульйону
 - 1 ч.ложка меленої паприки
 - Букет гарні
- 1 чайна ложка рослинної олії
 - Свіжомелений перець
 - Щіпка солі
 - 250 мл Alpro Soya
 - Кіноа:
 - 1 чайна ложка рослинної олії
 - 4 чайних ложки кіноа (червоної, білої або змішаної)

Зроблено з

Напій соєвий Alpro Оригінальний



Напій соєвий Alpro без цукру

