

Мясны суп-пюрэ з кабачком

Падчас страты апетыту; пры сухасці і язвах у роце і горле, цяжкасцях з глытаннем; памяншэнні вагі; млоснасці і ванітах; нейтрапеніі

Інгрэдыенты:

2 л вады	
400-600 г курынай грудкі ці філе індычкі	1 цыбуліна для булёна
100-120 г бульбы	300-400 г кабачка
200 мл вяршкоў любой тлустасці (па жаданні)	100-120 г морквы
Соль, спецыі, зеляніна - на смак	Сухарыкі з хлеба (па жаданні)

Спосаб прыгатавання:

- Папярэдне адварваем мяса. Калі выкарысталі хатнюю птушку, то суп можам гатаваць на мясным булёне. Першую ваду пасля закіпання пажадана зліць.
- Чысцім моркву, цыбулю і бульбу. Наразаем на невялікія кубікі моркву, на буйныя – бульбу. Цыбулю кладзем цалкам.
- Накрышаную гародніну перакладаем у каструлю, дадаём ваду (ці булён) і варым да паўгатоўнасці (пасля закіпання каля 10-15 хвілін).
- Потым дадаём у каструлю нарэзаны на невялікія кубікі кабачок і варым яшчэ хвілін 10.
- Наразаем на кубікі мяса і дадаём да ўжо зваранай гародніны. Пры жаданні вараную цыбулю можна прыбраць.
- Адразу дадаём спецыі і соль.
- Гушчыню супу можна мяняць. Для гэтага частку булёна трэба адліць у асобны посуд.
- Здрабняем змесціва каструлі блэндэрам і дабаўляем пакрысе адліты булён для атрымання патрэбнай кансістэнцыі супу.
- Вяршкі дадаём па жаданні. Тлустасць вяршкоў – на смак. АЛЕ! Абавязкова кіпяцім пасля дабаўлення вяршкоў!
- Зеляніну наразаем і пасыпаем гарачы суп у парцыйнай талерцы перад падачай.
- Суп-пюрэ можна есці як лыжкай, так і праз саломку.

Смачна есці!

Мясной суп-пюре с кабачком

При потере аппетита; сухости и язвах во рту и горле, трудности с глотанием; уменьшении веса; тошноте и рвоте; нейтропении

Ингредиенты:

2 л воды
400-600 г куриной грудки или филе индейки
100-120 г картофеля, 300-400 г кабачка, 100-120 г моркови
1 луковица для бульона
200 мл сливок любой жирности (по желанию)
Соль, специи, зелень – по вкусу
Сухарики из хлеба (по желанию)

Способ приготовления:

- Предварительно отвариваем отдельно мясо. Если используем домашнюю птицу, то суп можем готовить на мясном бульоне. Первую воду после закипания следует слить.
- Чистим морковь, лук, картофель. Нарезаем на мелкие кубики морковь, на крупные – картофель. Лук кладем целиком.
- Нарезанные овощи перекладываем в кастрюлю, заливаем водой (или бульоном) и варим до полуготовности (после закипания около 10-15 минут).
- Нарезаем на небольшие кубики кабачок, добавляем к варящимся овощам и варим до готовности еще минут 10.
- Нарезаем на кубики мясо и добавляем к уже сваренным овощам. При желании вареный лук можно убрать.
- Сразу же добавляем специи и соль.
- Густоту супа можно регулировать. Для этого немного бульона можно слить в другую посуду.
- Пюрируем содержимое кастрюли блендером, по мере необходимости для получения нужной густоты супа добавляем слитый бульон.
- Сливки добавляем в конце при желании. Жирность сливок – по вкусу. НО! Если добавили сливки, обязательно доведите до кипения!
- Зелень нарезаем и посыпаем суп в порционной тарелке перед подачей.