

Зімовы суп-пюрэ з гарбуза

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

Інгрэдыенты:

600 мл вады
200 г гарбуза
150 г морквы
150 г бульбы
60 г сыра “Сулугуні”
1-2 галінкі зеляніны пятрушкі
Спецыі (куркума, кары) на смак і па жаданні

Спосаб прыгатавання:

- Чысцім гародніну ад лупінаў.
- Наразаем моркву на дробныя кубікі, бульбу і гарбуз - на буйныя. Усё перакладаем у каструлю. Заліваем вадой, варым пад вечкам да гатоўнасці (15-20 хвілін).
- Здрабняем сыр на мелкай тарцы.
- Наразаем дробненька пятрушку.
- Каб зрабіць суп-пюрэ патрэбнай гушчыні, частку агародніннага бульёна можна адліць у асобны посуд і дабаўляць яго па неабходнасці пры здрабненні блэндэрам.
- Потым дадаём куркуму, кары, аліўкавы алей і размешваем суп-пюрэ.
- Суп разліваем па талерках, пакрысе дадаём сыр, пасыпаем зелянінай.
- Падавайце адразу да стала.
- Пры неабходнасці скарыстайцеся саломкай.

Зимний суп-пюре из тыквы

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

Ингредиенты:

600 мл воды
200 г тыквы
150 г моркови
150 г картофеля
60 г сыра «Сулугуни»
1-2 веточки зелени петрушки
Специи (карри, куркума) по вкусу и желанию

Способ приготовления:

- Очищаем овощи от кожуры.
- Нарезаем морковь на мелкие кубики, картофель и тыкву - на крупные. Всё перекладываем в кастрюлю. Заливаем водой и варим под крышкой до готовности (15-20 минут).
- Измельчаем сыр на мелкой терке.
- Нарезаем мелко петрушку.
- Чтобы сделать суп-пюре нужной густоты, немного овощного бульона можно слить в другую посуду и добавлять его понемногу при пюрировании блендером.
- После пюрирования до нужной густоты добавляем куркуму, карри, оливковое масло, размешиваем.
- Суп разливаем по тарелкам, маленькими порциями добавляем сыр, посыпаем зеленью. Сразу подаем к столу.
- При необходимости можно использовать соломку.