



ОБЕД • УЖИН

Кокосовый суп с зеленым горошком и кинзой

Кокосовый суп с зеленым горошком и кинзой — суп-пюре. Калорийность: 161.7 ккал на порцию. Основные группы продуктов: бобовые, овощи, фрукты или ягоды.

Время 25 мин	Порции 4	Сложность Простая
-----------------	-------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

161,7 Ккал	1,3 Белки, г	12,8 Жиры, г	17,9 Углеводы, г
---------------	-----------------	-----------------	---------------------

Ингредиенты

- ☐ Зелёный горошек замороженный — 600 г
- ☐ Чеснок — 4 зуб.
- ☐ Лук репчатый крупный — 2 шт.
- ☐ Перец чили зелёный — 0,5 шт.
- ☐ Кокосовые сливки — 400 г
- ☐ Кинза с корешками — 50–60 г
- ☐ Листья кафрского лайма — 2–3 шт.
- ☐ Цедра лайма — с 1 шт.
- ☐ Растительное масло — по вкусу
- ☐ Соль — по вкусу
- ☐ Сок лайма — из 1 шт.

Приготовление

- 01 Мелко порубить стебли и корешки кинзы, очищенные чили, чеснок и листья лайма. Соединить, посолить, измельчить погружным блендером в пасту.
- 02 Очистить и мелко нарезать лук, поджарить в кастрюле с толстым дном, 5 мин. Добавить пряную пасту, обжаривать, все время помешивая, 1 мин.
- 03 Всыпать замороженный горошек, соединить, залить 700 мл холодной воды. Довести до кипения, варить 5 мин. Добавить рубленую кинзу (отложить немного для подачи), взбить блендером до получения однородной консистенции.
- 04 Влить кокосовое молоко, посолить, довести до кипения, разлить по тарелкам. В каждую насыпать немного цедры, полить лаймовым соком, посыпать кинзой и подавать.

Соберите рацион в Fit
Push

Генератор меню, дневник питания, тренировки и бесплатный
курс — в одной системе.
fitpush.ru