

СЫРНЫЙ СУП ПЮРЕ С ПЛАВЛЕННЫМ СЫРОМ И КУРИЦЕЙ

«СОЛНЕЧНЫЙ»

ИНГРЕДИЕНТЫ НА 7 ПОРЦИЙ:

- КУРИНОЕ ФИЛЕ – 260 ГР
- ВОДА – 1Л 200 МЛ
- КАРТОШКА- 250 ГР
- МОРКОВЬ- 1 ШТ
- ЛУК- 1 ШТ
- РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО- 2СТ.Л
- СОЛЬ – ПО ВКУСУ
- ПЛАВЛЕННЫЙ СЫР- 180 ГР (Плавленный сыр брать без заменителей молочного жира.)
- ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ -1 ШТ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ- 1 Ч

ПОШАГОВОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ

ШАГ 1:



Подготовить необходимые ингредиенты для приготовления сырного супа-пюре с плавленым сыром и курицей.

ШАГ 2:



Куриное филе помыть, опустить в кастрюлю с холодной водой.

ШАГ 3:



Довести до кипения. Снять образовавшуюся при этом пену, чтобы она не ухудшала внешний вид бульона.

ШАГ 4:



Варить филе на среднем огне 25 минут. Затем добавить лавровый лист и варить до готовности.

ШАГ 5:



Морковь очистить, помыть, порезать произвольно.

ШАГ 6:



Лук очистить, помыть и порезать.

ШАГ 7:



Пассировать овощи на сковороде с добавлением растительного масла до мягкости, периодически помешивая.

ШАГ 8:



Картофель очистить, помыть, нарезать кубиками.

ШАГ 9:



Когда куриное филе сварится, вынуть его из бульона вместе с лавровым листом. Выложить в бульон картофель, дать закипеть. Варить при среднем кипении до полуготовности картофеля, посолить.

ШАГ 10:



Добавить пассированные овощи, перемешать. Варить суп при слабом кипении 10 минут.

ШАГ 11:



**Куриное филе разобрать на волокна или порезать ножом.
Опустить филе в кастрюлю, перемешать. Проварить суп на медленном огне 3-5 минут.**

ШАГ 12:



Снять с плиты, суп при помощи блендера превратить в пюре, чтобы масса стала полностью однородной.

ШАГ 13:



Плавленный сыр измельчить на крупной терке.

ШАГ 14



Кастриюлю вернуть на плиту, добавить плавленный сыр.

ШАГ 15:



Прогреть суп на медленном огне при постоянном помешивании. Сыр должен полностью расплавиться и масса стать однородной. Дать супу-пюре постоять под крышкой 10 минут. При подаче можно дополнить суп-пюре свежей зеленью укропа, петрушки или сельдерея. Можно подать с хрустящими сухариками. Приятного аппетита!

Суп-пюре легко переваривается и усваивается, не нагружая пищеварительную систему. Хорошо разнообразить им детское меню.

Остроухова Ольга Александровна, средняя группа «Ромашки»