



Крем - суп из лука - порея и картофеля



Oregon State
University

Creamy Potato Leek Soup

Ингредиенты

- 3 лука - порея (примерно 3 чашки нарезанного)
- 3 картофеля (примерно 3 чашки нарезанного)
- 2 столовые ложки маргарина или сливочного масла
- 4 ½ чашки бульона с низким содержанием натрия (любого)
- ¼ чашки 1% молока
- 2 зубчика чеснока, измельченного или 1/2 чайной ложки чесночного порошка
- ½ чайной ложки перца

Приготовление

1. Вымойте руки водой с мылом.
2. У лука-порея удалите корень и зеленую верхушку. Разрежьте вдоль пополам и хорошо промойте под проточной водой. Нарезьте поперек на ломтики толщиной ¼ дюйма.
3. Очистите картофель; нарежьте небольшими кубиками.
4. Растопите маргарин или сливочное масло в 2-литровой кастрюле на среднем огне.
5. Добавьте чеснок и лук-порея. Готовьте до мягкости.
6. Добавьте картофель и достаточно бульона, чтобы покрыть его. Накройте кастрюлю крышкой и тушите, пока картофель не станет мягким. Разомните картофель толкушкой или вилкой.
7. Добавьте оставшийся бульон, молоко и перец. Тушите около 5 минут.
8. Уберите остатки в холодильник в течение 2 часов.

Примечания

- Попробуйте использовать пастернак вместо картофеля. Добавляйте его немного позже, чем картофель, потому что он готовится быстрее.
- Попробуйте добавить ½ чайной ложки тимьяна.

8 чашек

Время подготовки: 30 минут

Время приготовления: 30 минут

Пищевая ценность

8 порций

Размер порции – 1 чашки (237гр)

Калории
на 1 порцию **120**

% Суточная норма

Общее количество

жиров 4гр 5%

Насыщенные жиры 0,5гр 3%

Транс жиры 0гр

Холестерин 0мг 0%

Натрий 80мг 3%

Общие Углеводы 17гр 6%

Клетчатка 2гр 7%

Сахар общий 2гр

Включая 0гр
добавленного сахара 0%

Белки 5гр

Витамин Д 0мг 0% Кальций 43мг 4%

Железо 1мг 6% Калий 432мг 10%

Витамин А 61мг 7% Витамин С 15мг 17%

Процент от суточной нормы (DV) показывает количество питательных веществ на порцию, которое способствует ежедневному рациону питания.

2000 калорий в день - норма, используемая для общих рекомендаций по питанию.

052224