Зелений “енергетичний” суп

Цей суп чудово підійде як тим, що худнуть, так і всім, хто любить смачно поїсти.

Зелений горошок дуже ситний і з успіхом замінює м’ясні страви, причому калорійність його дуже мала. Гороховий білок цінний тим, що його склад амінокислот просто унікальний, схожий з м’ясним білком. Крім цього, горох містить багато ферментів, крохмалю, клітковини, солей кальцій, калію, заліза і фосфору, вітаміни РР, С, А, В.

У листочках зелені шпинату та салату латук міститься цілий комплекс корисних і таких необхідних організму речовин: вітаміни А, В, С, РР, залізо, кальцій, фолієва кислота, магній, білок, цілий ряд фіторечовин і антиоксидантів. У шпинаті також міститься аскорбінова кислота і каротин, він чудово очищає кишечник від шлаків. Завдяки тому, що в шпинаті всього 20 ккал в 100 г продукту, і практично немає жиру, цей продукт стає незамінним, якщо ви притримуєте дієтичного харчування.

- 1 велика цибуля порей
- 300 гр зеленого горошку
- 1 середній качан салату Бостон чи латук
- 200 гр шпинату
- 2-3 ложки оливкової олії
- 1 літра води чи бульйону
- 100 мл вершків
- сіль перець

Помити шпинат і салат, нарізати їх широкими смужками.

У цибулі порей відрізати тверду зелену верхівку і корінець. Стебло надрізати по довжині, добре вимити пісок під проточною водою. Промивши, нашинкувати півкільцями, покласти у каструлю із нагрітою олією і протушкувати до прозорості 3 хв. Влити у каструлю кип’яток чи гарячий бульйон і проварити порей 5 хв, щоби був м’яким, оскільки він готується довше як інші овочі.

Додати у каструлю салат, шпинат і горошок, перемішати і накрити кришкою. Готувати на малому вогні не довго, лише щоб зелень добре запарилася.

Зняти каструлю із вогню збити суп блендером до консистенції пюре.

Суп перецідити, повернути в каструлі на вогонь, посолити і поперчити, додати вершки, нагріти і подавати на стіл.

