Суп-пюре з цукіні

Ніжний суп-пюре з цукіні або кабачків особливо смакує у літні спекотні дні та швидко готується.

Апетитного акценту цій страві надає заправка зі сиру, філе анчоуса і зелені. Хто пильно стежить за дієтою суп-пюре можна готувати без заправки. Таток цей літній суп можна зробити ще легшим, наприклад не додавати картоплі, а вживати лише цукіні.

- 2 середні цукіні
- 2 картоплини
- 1 цибуля
- 2 зубчики часнику
- 4 столові ложки оливкової олії
- 20 г тертого сиру пармезан
- 50 г сиру моцарела
- 2 філе анчоуса
- свіжий базилік, петрушка або орегано

Картоплю почистити, помити й нарізати великими кубиками. У середній каструлі нагріти 2 столові ложки олії та обсмажити у ній картоплю, щоб зарум’яніла з усіх боків. Почистити й порізати цибулю та часник, покласти у каструлю до картоплі, помішуючи ще хвилину або дві обсмажувати.

У той час помити цукіні, порізати також великими кубиками, покласти у каструлю, перемішати й залити овочевим бульйоном або кип’ятком. Додати сіль та перець за смаком, прикрити кришкою і варити на повільному вогні 30 хв, але щоб цукіні не втратило свого зеленого кольору.

Коли овочі готові, зняти каструлю з плити й за допомогою блендера перетерти їх у пюре. Якщо ще необхідно можна приправити сіллю або ж перцем, додати пармезан і добре розмішати.

Моцарелу нарізати дрібними шматками, посікти філе анчоуса і зелень, усе покласти у мисочку, приправити залишеною олією.

Суп налити в супові чашечки, посередині покласти чайну ложку заправки й одразу подавати до столу.

























