

Суп-пюре із фенхелю

Легкий, ароматний та корисний суп із фенхелю.

Особливо смакує дітям, бо має солодкавий смак та приємну текстуру.

Також фенхель високо цінують всі бажаючі схуднути, оскільки він тамує відчуття голоду і виводить з організму зайву рідину, активізує обмін речовин, знижує апетит і м'яко очищає організм, надаючи при цьому енергію, що цінно при низькокалорійному харчуванні.

Завдяки регулярному вживанню фенхелю, можна нормалізувати засвоєння білків, жирів і цукру а тим самим і вагу тіла.

Заохочую Вас, при нагоді, відкривати для себе нові смаки і поживні, корисні для нашого здоров'я овочі!

- 2 великі фенхелі
- 4 середні картоплини
- 1 середня цибуля порей
- 1 зубчик часнику
- 2 столові ложки оливкової олії
- сіль, перець

Відрізати зелену верхівку цибулі порей, розрізати її по довжині і добре промити під проточною водою. Тоді нашинкувати і припустити у каструлі з олією і зубчиком часнику.

Картоплю почистити, помити, порізати великими шматками і додати до каструлі. Помішуючи, легко підрум'янити її. Додати пів літри води, сіль, перець, накрити кришкою і варити до готовності.

Тим часом помити фенхель, відрізати верхні стебла, зелень приберегти для прикраси. Зняти перші тверді листки чи зачистити їх від товстих прожилок, нашинкувати. Помістити фенхель у іншу каструлю додати літру води чи, за бажанням бульйон, сіль, перець і варити його до готовності 15-20 хв.

Коли картопля і порей уже готові, помістити їх із рідиною у якій варилися у

блендер і змолоти у пюре. Якщо фенхель уже м'який, тоді поєднати дві частини супу, регулюючи густину за бажанням.

Зелень фенхелю дрібно посікти і присипати нею суп.

