



РЕЦЕПТ НА 30 МИНУТ

Тыквенный крем-суп

со сливками и жареными семечками

О РЕЦЕПТЕ

Бархатный суп с ароматом мускатного ореха: густой без муки, с нежной сливочной текстурой и хрустящими семечками.

ПОДГОТОВКА

15 минут

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

30 минут

ПОРЦИЙ

4–5

СЛОЖНОСТЬ

легко

ХРАНЕНИЕ

В холодильнике до 3 суток. Для заморозки варите суп без сливок.

Ингредиенты

для супа

Тыква, очищенная мякоть	800 г
Лук репчатый, крупный	1 шт.
Морковь, средняя	1 шт.
Картофель, небольшой	1 шт.
Чеснок	2 зубчика
Масло сливочное	30 г
Масло оливковое	1 ст. л.
Бульон овощной или куриный	700–800 мл
Сливки 10–20%	150 мл
Мускатный орех молотый	щепотка
Имбирь свежий	1 см
Соль, чёрный перец	по вкусу

для подачи

Семечки тыквенные	2 ст. л.
Сливки или сметана	по вкусу
Гренки или тосты	по желанию

Приготовление

- 1 Нарежьте тыкву, картофель и морковь кубиками 2–3 см. Лук нарежьте мелко, чеснок и имбирь измельчите.
- 2 Растопите оба масла в кастрюле. Обжарьте лук и морковь 5–7 минут на среднем огне до мягкости.
- 3 Добавьте тыкву, картофель, чеснок и имбирь. Обжаривайте ещё 3–4 минуты.
- 4 Залейте горячим бульоном, посолите, добавьте перец и мускат. Варите под крышкой 20–25 минут до мягкости овощей.
- 5 Дайте супу чуть остыть и взбейте погружным блендером 1–2 минуты до абсолютно гладкой консистенции.
- 6 Влейте сливки и прогрейте 2–3 минуты, не доводя до кипения. Досолите по вкусу.
- 7 Семечки обжарьте на сухой сковороде 2–3 минуты, пока не начнут слегка потрескивать.
- 8 Разлейте суп по тарелкам, добавьте сливки, семечки, каплю масла и перец. Подавайте горячим.

СОВЕТЫ ШЕФА

Глубже вкус

Запеките кубики тыквы при 200 °C 25–30 минут: вкус станет насыщеннее.

Не кипятите

После сливок только прогревайте: при кипении они могут свернуться.

Постная версия

Замените сливочное масло оливковым, а сливки — кокосовым молоком.