

Суп-пюре гороховый турецкий

Ингредиенты на 4 порции

300 г турецкого гороха; 1 цуккини (200 г)

1,5 л воды; 4 ст. ложки оливкового масла холодного отжима

200г лука; морская соль, белый перец из мельницы

2 зубка чеснока

3 небольшие моркови (150 г)

1 стручок желтой паприки (125 г)

1 ст. ложка пихтового меда; немного молотого кориандра; 1 ст. ложка запеченых фисташек

Приготовление

Горох залить на ночь. На следующий день поставить вариться в этой же воде. Варить в закрытой посуде примерно 70 мин на умеренном огне до готовности. При необходимости подлить воды. Лук и чеснок нарезать кубиками. Морковь, паприку и цуккини- помыть, очистить и нарезать кубиками. Разогреть масло. Припустить в нем лук и чеснок. Добавить горох, предварительно слив воду, соль и мед. Готовить примерно 5 мин на среднем огне. Затем добавить овощи, перец, закрыть и готовить еще 20-30 мин. Посыпать кориандром и фисташками.

Энергетическая ценность 1 порции: 411 ккал/1724 кДж

Литература: Хорн Х. Все о меде: производство, получение, экологическая чистота и сбыт. - М.: АСТ: Астрель, 2007.

© Гришин Михаил, 2014 г., mail@grishinmv.ru, <http://www.medoviy.ru>