



ПРАЗДНИЧНЫЙ СВЕКОЛЬНЫЙ СУП С СУШЕНЫМИ ФИНИКАМИ И ФУНДУКОМ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 20 МИНУТ – ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 25 МИНУТ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 15 г лука
- 5 г имбиря
- 200 г свеклы
- 40 г яблок
- 25 г апельсинов
- 5 г фундука
- 10 г сушеного инжира
- 20 г пармезана
- 50 г натурального соевого напитка
- 5 мл оливкового масла
- 80 мл овощного бульона
- 5 г сметаны (10 % жирности)
- стебель свежей петрушки
- щепотка пряностей для имбирного печенья
- щепотка коричневого сахара
- щепотка соли
- щепотка черного перца
- 1 лавровый лист

ПОДГОТОВКА

1. Очистите и мелко нарежьте лук и имбирь.
2. Вымойте и очистите от кожуры свеклу и яблоки, затем порежьте их.
3. Разогрейте масло в большой кастрюле iCook на среднем огне, добавьте лук и имбирь и жарьте 1-2 минуты до полупрозрачности.
4. Добавьте свеклу и яблоко и готовьте еще 2-3 минуты.
5. Добавьте овощной бульон, специи, сахар и лавровый лист. Накройте суп и готовьте на медленном огне еще 20 минут.
6. Пока готовится суп, приготовьте топпинг. Мелко натрите апельсин и выжмите сок. Нарежьте фундук и, используя маленькую кастрюлю iCook, поджарьте его до появления аромата. Порежьте финики и петрушку. Натрите пармезан и перемешайте его с петрушкой, финиками и орехами.
7. Выньте лавровый лист из кастрюли, добавьте соевый напиток и пюрируйте суп до сливочной консистенции. Добавьте соль, перец и апельсиновый сок перед подачей.

Подача блюда Разлейте суп по тарелкам и добавьте топпинг.