



????????

наборы для приготовления еды · Новосибирск

инструкция из набора — распечатайте и готовьте по шагам

Вегетарианское

Крем-суп из красной чечевицы с овощами

Сытный веганский суп из чечевицы — 4 порции по ~600 мл за 30 минут.

Время готовки: **30 минут**

Порций: **4**

Вес набора (примерно): **~1 200 г**

Ккал на порцию: **320**

Белок на порцию: **18 г**

Выход готового: **≈ 2,4 л**

Тёплый, густой суп на растительной основе: красная чечевица, овощи и томаты. Без мяса, рыбы, молока и яиц — можно веганам. Всё промыто и отмерено, остаётся довести до кипения и пюрировать. Отлично берут на обед те, кто следит за питанием.

Состав набора

- Чечевица красная — 400 г
- Картофель очищенный — 300 г
- Морковь — 200 г
- Лук репчатый — 160 г
- Томатная паста — 60 г
- Масло оливковое — 40 мл
- Чеснок — 2 зубчика
- Зелень (укроп/кинза) — 20 г

Как приготовить — по шагам

- Промойте чечевицу и залейте водой — дайте постоять, пока готовятся овощи.
- Обжарьте лук и морковь с маслом 5 минут.
- Добавьте картофель, чечевицу и 1,5 л горячей воды, варите 20 минут.
- Добавьте томатную пасту, чеснок и соль, проварите ещё 3 минуты.
- Пюрируйте суп блендером до кремовой текстуры (можно оставить пару кусочков).
- Разлейте по тарелкам и посыпьте зеленью.

Совет: не отходите надолго от плиты и держите карточку перед глазами — не торопитесь, каждый шаг занимает пару минут. Готовое блюдо можно проверить на соль и досолить по вкусу.

Хранение и сроки

Храните при 2-6 °C и готовьте до даты на пакете. Готовый суп хранится 2-3 дня и отлично разогревается.

Что уже сделано за вас

Все продукты вымыты, очищены, нарезаны и отмерены по пакетам; мясо и соусы — в вакууме. Специи лежат в маленьком пакетике. Из своего нужны только плита, кастрюля/сковорода, соль и вода.

Пошагово — коробки для готовки по Новосибирску
Доставка завтра, бесплатно от 1 500 ₽ · окно 2 часа

Вопросы по готовке: **+7 923 000-00-00**
poshagovo.ru · сделано в Новосибирске