

Огуречный суп с зеленой фасолью и креветками

Приятного аппетита!



Ингредиенты:

Сырые креветки с головой	350 г
Большой свежий огурец	2 шт.
Зеленая фасоль	300 г
Сладкий зеленый перец	1 шт.
Сладкий желтый перец	1 шт.
Небольшая луковица	1 шт.
Маленький пучок зеленого базилика	1 шт.
Натуральный йогурт	125 г
Оливковое масло «экстра вирджин»	1 ст. л.
Соль, свежемолотый черный перец	по вкусу

Шаг 1:

Креветки очистите от панцирей и голов (сохраните их), надрежьте вдоль по спинке и удалите темную кишечную вену. У базилика снимите листья со стеблей, стебли также сохраните.

Шаг 2:

Панцири и головы промойте и выложите на противень. Поставьте противень под сильно разогретый гриль до покраснения, примерно на 7 мин. Затем переложите панцири и головы в кастрюлю, залейте 1 л холодной питьевой воды (хорошей

питьевой), добавьте разрезанную пополам луковицу и стебли базилика, доведите до кипения, посолите и варите 20 мин.

Шаг 3:

Процедите бульон, доведите до кипения, положите в него креветки и варите 2 мин. Полностью остудите бульон с креветками, 1 ч. Переставьте в холодильник минимум на 1 ч. Затем выньте из бульона креветки.

Шаг 4:

Огурцы очистите от кожуры, разрежьте пополам и вычистите семена. Нарежьте мякоть произвольными кусками.

Шаг 5:

У фасоли отломите кончики, разломите стручки на 3-4 части. Отварите фасоль в кипящей подсоленной воде, 5 мин. Сразу же откиньте на дуршлаг и переложите в ледяную воду на 5 мин.

Шаг 6:

Измельчите огурцы, фасоль, йогурт и почти все листики базилика блендером в пюре, смешайте с бульоном, затем добавьте креветки. Поставьте в холодильник до подачи.

Шаг 7:

Перцы очистите от сердцевины, мякоть нарежьте очень тонкой соломкой и обжарьте в масле на среднем огне, 4-5 мин. Остудите.

Шаг 8:

Разлейте холодный суп по тарелкам, разложите креветки и перцы, приправьте свежемолотым перцем, украсьте базиликом и подавайте.

Время готовки

30 мин.

Количество порций

4

Хлебные единицы

2.1 ХЕ

Количество калорий

667 ккал