

# Суп из цветной капусты

4 порции

## Вам понадобится

- 1 столовая ложка сливочного или оливкового масла
- 1 большая луковица, нарезанная кубиками
- 1/2 большого болгарского перца, нарезанного кубиками
- 1/2 халапеньо, мелко нарезанного
- 1 столовая ложка муки
- 1 чайная ложка тмина
- 1/2 чайной ложки орегано
- 3-4 стакана овощного бульона
- 1 крупно нарезанная цветная капуста
- Соль и перец
- 2 столовые ложки жирных сливок (по желанию)
- 1/2 стакана тертого сыра Чеддер
- Немного нарезанного зеленого лука



## Приготовление

- Нагрейте масло или сливочное масло в большой кастрюле на среднем огне, добавьте лук. Готовьте лук до полупрозрачности около 5 минут. Добавьте болгарский перец и халапеньо, затем готовьте, пока не начнет подрумяниваться.
- Посыпьте овощи мукой и перемешайте. Затем добавьте тмин и орегано.
- Налейте немного бульона, затем добавьте цветную капусту. Перемешайте все вместе и дайте готовиться около минуты с закрытой крышкой.
- Добавьте остаток бульона и варите около 10 минут или пока цветная капуста не станет мягкой.
- С помощью погружного блендера взбейте суп до кремообразного состояния. Попробуйте, затем добавьте соль, перец и жирные сливки (если используете). Если вы хотите, чтобы ваш суп был более жидким, добавьте больше бульона.
- Перед подачей посыпьте сверху чеддер и зеленый лук, желателно вместе с нарезанным и поджаренным багетом.

Источник [Leanbrown.com](http://leanbrown.com)

Этот материал финансировался Программой дополнительного питания Министерства сельского хозяйства США. Это учреждение предоставляет равные возможности.



SNAP-Ed

WASHINGTON STATE UNIVERSITY  
EXTENSION