

# Суп пюре из тыквы – рецепт

С наступлением осени у нас появляется возможность разнообразить своё питание её дарами. Одним из «даров», неприхотливых, как в выращивании, так и в приготовлении является тыква.

Тыква полезна и богата минералами, в ней содержатся: магний, марганец, медь, кальций, фтор, йод, цинк, фосфор. К тому же тыква довольно долго храниться в домашних условиях.

Кроме того, в тыкве содержится **1 грамм белка на 100 грамм тыквы**, и в ней содержится в 5 раз больше каротина, чем моркови. А каротин в организме преобразуется в витамин А, который действует как антиоксидант. Каротин полезен для глаз и как средство, которое способствует заживлению ран, язв и ожогов.

*И сегодня мы представляем простой, но вкусный рецепт с тыквой. Этот рецепт подойдет как тем, кто держит пост так и вегетарианцам.*

## **Ингредиенты:**

Тыква (мякоть) – 300 грамм

Морковь – 2 шт

Сливки 200 мл

Масло оливковое 2-4 ст. л

Орех фундук (или тыквенные семечки) – 50 грамм

Орех мускатный – щепотку

Базилик или мята для украшения

соль, молотый белый перец

## **Готовим:**

Режем тыкву на кубики. Морковь моем, чистим и нарезаем кубиками. Берем казан или кастрюлю толстыми стенками выливаем оливковое масло и слегка поджариваем овощи. Добавляем воду и варим минут 15-20.

После все это в блендере превращаем в пюре, добавляем горячие

сливки и мускатный орех, соль перец.

Орехи (фундук) поджарьте без масла на сковороде и измельчите. При подаче на стол добавьте орехи, украсьте листочками мяты или базилика.

В этом рецепте также возможны вариации, например можно добавить картофель, а фундук заменить другими орехами или тыквенными семечками.