ОБЯД

Крем супа от нахут и морков



Когато ви трябва топла купичка за обяд, тази крем супа събира нахут и морков в мека комбинация. Подходяща е за деца над 1 година. Пасира се до гладкост и става нежна, спокойна и лесна за хапване.

Подготовка: 10 мин **Готвене:** 25 мин **Общо:** 35 мин **Порции:** 4
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

Алергени: без основни алергени

Съставки

- 2 моркова
- 1 ч.ч. сварен нахут
- 1 малка глава лук
- 2 1/2 ч.ч. вода
- 1 с.л. зехтин
- 1 щипка сол

Начин на приготвяне

1. Подготовка на зеленчуците: Обелете морковите и лука, после нарежете всичко на дребно.
2. Варене: Сложете морковите, лука и водата на тих огън и варете 15 минути.
3. Добавяне на нахута: Прибавете сварения нахут и оставете още 5 минути да поври.
4. Пасиране: Пасирайте супата до гладкост, като добавите още малко вода, ако е нужна по-рядка консистенция.
5. Овкусяване: Добавете зехтина и щипката сол, после разбъркайте добре.
6. Поднасяне: Оставете супата да почине 2-3 минути и поднесете топла.

Съхранение

- Съхранявайте в хладилник до 2 дни в затворен съд.
- При затопляне добавете малко вода и разбъркайте, за да върнете кремообразната текстура.

Замразяване

- Замразете на порции до 1 месец и размразявайте в хладилник.
- При подгряване сложете малко вода, за да стане отново гладка и лека.

Съвети

- Ако искате по-гъста супа, оставете я да поври още 3-4 минути след пасирането.