

# Гороховый суп с картофелем и цветной капустой



1 ч 0 мин



4 порции



12 ингредиенты

## ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ

Калорийность:	0 Ккал
Белки:	.0 грамм
Жиры:	.0 грамм
Углеводы:	.0 грамм

# Ингредиенты

Категории: [Вегетарианская еда](#), [Супы](#), [Гороховый суп](#)

Ингредиент	Кол-во
Куркума	$\frac{1}{2}$ ; чайной ложки
Соль	по вкусу
Сливочное масло	2 столовые ложки
Сметана	3 столовые ложки
Горох	1 стакан
Картофель	2 штуки
Морковь	1 штука
Цветная капуста	100 г
Зелень	по вкусу
Лавровый лист	2 штуки
Вода	1,5 л
Перец черный молотый	по вкусу

# Инструкция

1. Горох промыть и замочить на ночь.
2. На следующий день еще раз промыть горох и залить водой так, чтобы она была выше на 3 см, т. к. в небольшом количестве воды он сварится быстрее. Варить горох до мягкости, подливая воду, если необходимо.
3. Картофель и морковь порезать кубиками, а цветную капусту — на мелкие розетки.
4. Долить в суп воды, чтобы общий объем был где-то 1,5 л. Когда закипит, высыпать овощи и добавить лавровый лист, куркуму и кусочек сливочного масла. Варить до мягкости овощей.
5. Затем посолить, добавить специи по вкусу и сметану. Через 1-2 мин. выключить и посыпать нарубленной зеленью.