

Крем-суп из нута с утиной грудкой



0 ч 25 мин



1 порции



9 ингредиенты

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ

Калорийность:	2208 Ккал
Белки:	121.3 грамм
Жиры:	131.5 грамм
Углеводы:	152.7 грамм

Ингредиенты

Категории: [Супы](#), [Крем-суп](#)

Ингредиент	Кол-во
Нут	200 г
Миндальное масло	по вкусу
Соль	по вкусу
Сливки	100 мл
Сливочное масло	50 г
Стручковый зеленый горошек	100 г
Утиная грудка	1 штука
Куриный бульон	1 л
Перец черный молотый	по вкусу

Инструкция

1. Отварить нут в курином бульоне (0,5 л).
2. Процедить нут через сито и пробить в блендере с небольшим количеством куриного бульона до получения однородной массы. Добавить оставшийся бульон. Добавить сливки и сливочное масло. Пробить ещё раз в блендере.
3. Бланшировать в течение 3х минут зелёный горошек. Нарезать соломкой.
4. Обжарить утку со стороны кожи без масла в течение двух минут. Затем запекать её 10 минут в духовке при 180 градусах.
5. Отсудить утку и нарезать её соломкой.
6. Приправить суп солью, перцем и миндальным маслом. Добавить соломку горошка и утки в качестве украшения.