

КАРТОЧКА РЕЦЕПТА

Крем-Суп Из Тыквы По-Итальянски

Классическое блюдо итальянской кухни из региона Ломбардия. Основные ингредиенты: рикотта, мидии, Крем-Суп. Время приготовления: 45 минут, на 6 порций. Сложность: новичок.

45 мин | 6 порц. | 496 ккал

Кратко о рецепте

Категория

Супы

Время приготовления

45 мин

Сложность

Новичок

Калорийность

496 ккал

Порции

6

Дата публикации

13 февраля 2026 г.

Ингредиенты

- Вода или бульон — 1,5 л
- Лук репчатый — 1 шт.
- Морковь — 1 шт.
- Стебель сельдерея — 2 шт.
- Оливковое масло — 3 ст. л.
- Рикотта — 250 г

Шаги приготовления

1

Приготовьте овощную основу: мелко нарежьте лук, морковь и сельдерей. Разогрейте оливковое масло в большой кастрюле и обжаривайте овощи на среднем огне 8-10 минут до мягкости и золотистого цвета.

2 Добавьте чеснок, томатную пасту или свежие томаты, специи и зелень. Обжаривайте ещё 2-3 минуты, постоянно помешивая, чтобы раскрыть ароматы.

3 Влейте воду или бульон, доведите до кипения. Добавьте основные ингредиенты супа — бобовые, крупы, овощи или мясо. Варите на медленном огне под крышкой.

4 Готовьте суп 25-40 минут (время зависит от ингредиентов) до полной мягкости всех компонентов. В процессе варки снимайте пену и при необходимости добавляйте жидкость.

5 Попробуйте суп, отрегулируйте соль и перец. При желании разомните часть бобовых или овощей для более густой консистенции. Подавайте горячим с хлебом чабатта, тёртым пармезаном и свежим базиликом.

Советы и примечания

- Это блюдо родом из Ломбардия — одного из кулинарных регионов Италии со своими традициями и особенностями.
- Это простое блюдо — идеально для начинающих кулинаров. Следуйте шагам и не торопитесь.
- Используйте только качественные итальянские продукты: оливковое масло первого отжима (*extra vergine*), выдержанные сыры (пармезан, пекорино) и свежие травы — это существенно влияет на итоговый вкус.