

# Африканский кокосовый суп

Нутовый суп мы готовим исключительно из-за мороженого. Объясняю. Африканский кокосовый суп и сам по себе отличное блюдо для поста, а к тому же из бульона, который остаётся после варки нута моя принцесса делает изумительное мороженое. Впрочем этот рецепт будет в пятницу. А сейчас о супе...



#пища #суп #нут #кокос

## Африканский кокосовый суп. Ингредиенты:

Масло растительное – 2 столовые ложки

Лук репчатый- 1 головка

Перец острый – 1 штука

Перец болгарский красный – 1 штука

Чеснок – 2 зубчика

Овощной бульон – 2 стакана

Нут сваренный (можно консервированный) – 400 граммов

Карри – 1 чайная ложка

Помидоры в собственном соку – 1 стакан

Соль –  $\frac{1}{2}$  чайной ложки

Перец черный свежемолотый, соль – по вкусу

Молоко кокосовое – 400 граммов

Петрушка сушёная – 2 столовые ложки



## **Африканский кокосовый суп.**

### **Приготовление:**

В небольшой кастрюле разогреть масло на среднем огне. Добавить мелко нарезанный лук, болгарский перец и чили, порезанные кубиками. Пассеровать до мягкости, помешивая, примерно пять минут.

Добавить измельченный чеснок и готовить ещё одну минуту, постоянно помешивая.

Влить овощной бульон (у нас был из кубика), положить нут, мелко нарезанные помидоры, карри, соль и черный перец. Довести до кипения на сильном огне, уменьшить огонь и варить, не



закрывая крышкой, десять минут.

Затем добавить кокосовое молоко, петрушку и варить, помешивая, примерно пять минут.

Рецепт найден [здесь](#).



[Суп с булгуром и чечевицей](#). Люблю супчики. И пост этому не помеха. Вот например очень питательный рецептик с булгуром и чечевицей. Выглядит очень аппетитно я вам скажу.

[Картофельный суп-пюре в хлебе](#). Фотография просто нереальная, а рецепт оказывается очень прост. Владислав Носик (автор этой красотени) единственное предупреждает о том, что если собираетесь на свидание – исключите из рецепта запечённый чеснок.

[Мандариновый суп с фисташками](#). Чего-то хочется, а кого не знаю... А сделаю ка супчик мандариновый, да с фисташками... Потешу душеньку таким-этаким...

Я в [Моём мире](#), [Одноклассниках](#), [Фейсбуке](#), [Вконтакте](#), [Твиттере](#), [Гуглоплюсе](#), [Инстаграме](#).