

## Низкобелковый тыквенный суп с овощными ракушками МакМастер

Тыква содержит много витаминов А, Е, Д, которые укрепляют нашу иммунную систему. Пектиновые вещества тыквы очищают организм от шлаков. Вывод напрашивается сам по себе: тыква - желанный гость на детском столе.



**Для приготовления тыквенного супа с овощной ракушкой нам понадобится:**

Белковая овощная ракушка МакМастер - 200 гр.

Тыква - 200 г.

Сливочное масло - 100 г.

Картофельное пюре МакМастер - 40 г.

Вода - 1 литр для супа

соль - чайная ложка

**Приготовление:**

1. Тыкву нарезать кубиками, примерно 1x1 см.
2. На сковороде растопить сливочное масло и обжарить тыкву на среднем огне, так, чтобы она покрылась корочкой.
3. Обжаренной тыкве дать остыть.

4. Обжаренную тыкву и не впитавшееся в нее масло поместить в кастрюлю, добавить картофельное пюре МакМастер и разбить все блендером. Кому-то нравится, чтобы кусочки тыквы чувствовались, но мы разбивали до пюреобразной массы.
5. К измельченной массе добавить 1 литр воды и довести до кипения.
6. Овощную ракушку лучше сварить отдельно. 4 литра воды довести до кипения. Добавить половину чайной ложки соли и засыпать 200 г. овощной ракушки. Варить 3 минуты, так чтобы она были чуть-чуть не доварена.
7. Слить воду с ракушки. А саму ракушку добавить в тыквенный суп и довести до кипения. Добавить  $\frac{1}{2}$  чайной ложки соли.

И суп готов!