



Maisi püree-supp



Kogus: 2 portsjonit

Kalorid: 120 kcal

Ettevalmistusaeg: 60 min.

Valmistusviis

1. Ajage oliiviõli suures kastrulis kuumaks ja pruunistage peeneks lõigatud sibulad klaasjaks, lisage maisiterad, keetke minut, valage 500 ml keeva veega üle ja keetke veel 30 minutit.
2. Praadige paprikat 20 minutit 160-180°C praeahjus. Eemaldage nahk, eemaldage seemned ja püreestage blenderis püreeks.
3. Saadud mais lööge samuti blenderis vahule, jätke mõned terad kaunistamiseks terveks.
4. Valmis suppi kuumutage veel kord, tõstke taldrikutele, lisage igale taldrikule supilusikatäis punase paprika püreed. Kaunistage tervete maisi teradega ja puistake üle peeneks hakitud peterselliga.

Soovitused

Maisist saab valmistada ka püreed, aga selles retseptis peab vee kogust vähendama ja teil on suurepärase lisand kala, kana ja liha toidule.

Koostisosad

Mais, 425ml	1 purk
Punane paprika	2 tk
Sibul	1 tk
Oliiviõli	3 spl
Petersell	3 oksa
Sool	maitse järgi
Pipar	maitse järgi