Солдатова Евгения -11 лет, учащаяся 6 класса, МБОУ школы №129

**Номинация «Полезно каждый день»**

**Картофельный «супер суп»**

*Ингредиенты на одну порцию:*

Картофель - 2-3 шт.;

Лук – половинка;

Соль по вкусу.

*Способ приготовления:*

В кастрюлю налить 2 стакана воды и поставить на огонь, довести до кипения.



Тщательно вымыть картофель, почистить и натереть на тёрке (среднего размера). Лук порезать мелко.

В закипевшую воду засыпать картофель и лук и варить 5- 7 минут. Посолить.

Налить в тарелку, добавить кусочек сливочного масла или полить оливковым маслом. Супер суп готов!



Это блюдо научила меня готовить бабушка, это наш семейный рецепт. Готовить его легко и быстро, к тому же он очень питательный, так как содержит много картофельного крахмала. Приятная, нежная, кремовая текстура супа благоприятно действует работу желудка. Бабушка назвала его лечебный, а я просто «супер суп».

