10 SMACZNYCH ZUP + PRZEPISY

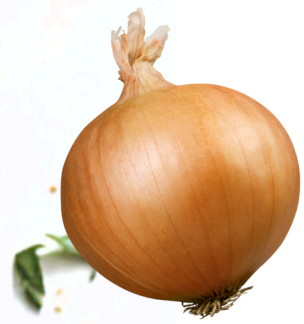
KREM Z KALAFIORA Z ORZECHAMI NERKOWCA

Kalafior

Bulion warzywny

Oliwa z oliwek

Czosnek



Cebula

Orzechy nerkowca

ZUPA POMIDOROWA Z BAZYLIĄ I MOZZARELLĄ

Mozzarella

Bulion warzywny

Cebula

Czosnek

Marchew

Krojone pomidory

ZUPA MINESTRONE Z CIECIERZYCĄ

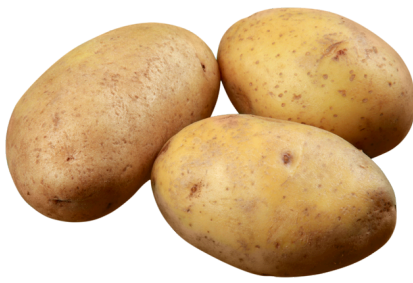
Ciecierzyca

Cebula

Czosnek

Cukinia

Bulion warzywny



Ziemniaki

KREM Z SZPINAKU Z PESTO

Szpinak

Bazylia

Bulion warzywny

Mleko roślinne

Ziemniak

Orzechy piniowe

ZUPA KREM Z PIECZONYCH PAPRYK I CZOSNKU

Czerwona papryka

Cebula

Bulion warzywny

Czosnek

Mleko roślinne

Chili w proszku

ZUPA ZIOŁOWA Z FASOLĄ I WARZYWAMI

Biała fasola

Pomidory krojone

Cebula

Cukinia

Bulion warzywny

Marchew

ZUPA KREM Z PORÓW I IMBIRU

Por

Cebula

Ziemniak

Mleko roślinne

Imbir

Bulion warzywny

ZUPA KREM Z CIECIERZYCY Z SOSEM TAHINI

Ciecierzyca

Cebula

Czosnek

Ziemniak

Bulion warzywny

Tahini

ZUPA GRZYBOWA Z TYMIANKIEM I ŚMIETANĄ

Grzyby

Tymianek

Śmietana 18%

Ziemniak

Czosnek

Bulion drobiowy

ZUPA OGÓRKOWA Z JOGURTEM I KOPREM

Ogórki kiszone

Marchew

Ziemniaki

Cebula

Bulion warzywny

Jogurt naturalny

SPRÓBUJ NASZYCH ZDROWYCH, PYSZNYCH PRZEPISÓW

idealnych dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!

Odblokuj ponad 500 przepisów

wejdź na

www.motywator.tv/500

KREM Z KALAFIORA Z ORZECHAMI NERKOWCA

Składniki:

- 1 średni kalafior (ok. 600 g), podzielony na różyczki
- 1 średnia cebula (ok. 100 g), drobno posiekana
- 3 ząbki czosnku (ok. 15 g), przeciśnięte przez praskę
- 200 g orzechów nerkowca (niesolonych), namoczonych w wodzie przez co najmniej 2 godziny
- 750 ml bulionu warzywnego
- 1 łyżka oliwy z oliwek (ok. 15 g)
- 1 łyżeczka kurkumy (ok. 5 g)
- 1/2 łyżeczki mielonego imbiru (ok. 2 g)
- 1/4 łyżeczki pieprzu cayenne (opcjonalnie)
- 1 łyżeczka soli (ok. 5 g) lub do smaku
- 1/2 łyżeczki pieprzu czarnego (ok. 2 g)
- Sok z 1/2 cytryny (ok. 20 ml)
- 200 ml mleka roślinnego (np. migdałowego lub kokosowego)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie kalafiora:** Rozgrzej oliwę z oliwek w dużym garnku na średnim ogniu. Dodaj posiekaną cebulę i czosnek, smaż, aż zmiękną i lekko się zarumienią (ok. 5 minut).
2. **Gotowanie kalafiora:** Dodaj różyczki kalafiora, kurkumę, imbir, pieprz cayenne (jeśli używasz) oraz sól. Smaż przez kolejne 3-4 minuty, mieszając, aby przyprawy się połączyły.
3. **Gotowanie z bulionem:** Wlej bulion warzywny do garnka i doprowadź do wrzenia. Następnie zmniejsz ogień i gotuj pod przykryciem przez około 15-20 minut, aż kalafior będzie miękki.
4. **Blendowanie:** Gdy kalafior będzie już miękki, zdejmij garnek z ognia. Odcedź namoczone orzechy nerkowca i dodaj je do garnka z kalafiorem. Następnie całość zblenduj na gładki krem, używając blendera ręcznego lub kielichowego.
5. **Dodatki:** Po uzyskaniu gładkiej konsystencji, dodaj mleko roślinne i sok z cytryny. Dokładnie wymieszaj, dopraw do smaku solą i pieprzem.
6. **Podanie:** Podawaj krem z kalafiora na ciepło, udekorowany prażonymi orzechami nerkowca lub świeżymi ziołami (np. kolendrą lub natką pietruszki).

ZUPA POMIDOROWA Z BAZYLIĄ I MOZZARELLĄ

Składniki:

- 1 kg pomidorów (najlepiej dojrzałych), pokrojonych w ćwiartki
- 1 średnia cebula (ok. 100 g), drobno posiekana
- 3 ząbki czosnku (ok. 15 g), przeciśnięte przez praskę
- 1 marchewka (ok. 100 g), pokrojona w drobną kostkę
- 500 ml bulionu warzywnego
- 1 łyżka oliwy z oliwek (ok. 15 g)
- 200 g mozzarelli (w kulce), pokrojonej na małe kawałki
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego (ok. 15 g)
- 1/2 łyżeczki cukru (ok. 2 g) – opcjonalnie, dla zrównoważenia kwasowości pomidorów
- 1 łyżeczka soli (ok. 5 g) lub do smaku
- 1/2 łyżeczki pieprzu czarnego (ok. 2 g)
- Garść świeżych liści bazylii (ok. 10 g), posiekanych
- 1 łyżeczka suszonego oregano (ok. 2 g)
- 2 łyżki octu balsamicznego (ok. 30 ml)

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie cebuli i czosnku:** W dużym garnku rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu. Dodaj posiekaną cebulę i czosnek, smaż, aż staną się miękkie i lekko złociste (ok. 5 minut).
2. **Dodanie marchewki:** Dodaj marchewkę i smaż przez kolejne 5 minut, mieszając od czasu do czasu, aż warzywa zmiękną.
3. **Gotowanie pomidorów:** Dodaj do garnka pokrojone pomidory i koncentrat pomidorowy. Smaż przez kilka minut, aż pomidory zaczną się rozpadać i wydzielać sok. Następnie dodaj bulion warzywny, oregano, sól, pieprz i cukier (jeśli używasz).
4. **Gotowanie zupy:** Doprowadź do wrzenia, po czym zmniejsz ogień i gotuj pod przykryciem przez około 20-25 minut, aż pomidory i marchew będą całkowicie miękkie.
5. **Blendowanie:** Zdejmij zupę z ognia i zblenduj ją na gładki krem przy użyciu blendera ręcznego lub kielichowego.
6. **Finalne przyprawianie:** Dodaj ocet balsamiczny i posiekaną świeżą bazylię do zupy. Dobrze wymieszaj i gotuj na małym ogniu jeszcze przez 2-3 minuty, aby smaki się połączyły. Dopraw do smaku solą i pieprzem, jeśli potrzeba.
7. **Podanie z mozzarellą:** Podawaj zupę gorącą, z dodatkiem kawałków mozzarelli, które delikatnie roztopią się w zupie, nadając jej kremową konsystencję. Możesz również udekorować dodatkową porcją świeżej bazylii.

ZUPA MINESTRONE Z CIECIERZYCĄ

Składniki:

- 1 puszka ciecierzycy (ok. 240 g po odsączeniu)
- 1 średnia cebula (ok. 100 g), drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku (ok. 10 g), przeciśnięte przez praskę
- 2 marchewki (ok. 200 g), pokrojone w plastry
- 1 łodyga selera naciowego (ok. 50 g), pokrojona w plasterki
- 1 cukinia (ok. 200 g), pokrojona w kostkę
- 2 ziemniaki (ok. 300 g), pokrojone w kostkę
- 1 puszka krojonych pomidorów (ok. 400 g)
- 1 litr bulionu warzywnego
- 1 łyżka oliwy z oliwek (ok. 15 g)
- 1 łyżeczka suszonego oregano (ok. 2 g)
- 1 łyżeczka suszonej bazylii (ok. 2 g)
- 1 liść laurowy
- Sól (ok. 5 g) i pieprz (ok. 2 g) do smaku
- Garść świeżego szpinaku (ok. 50 g)
- 100 g makaronu pełnoziarnistego (np. muszelki lub świderki)
- 2 łyżki octu balsamicznego (ok. 30 ml) – opcjonalnie

Przygotowanie:

1. **Podsmażanie warzyw:** W dużym garnku rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu. Dodaj posiekaną cebulę i czosnek, smaż przez około 5 minut, aż będą miękkie i lekko złociste.
2. **Dodawanie warzyw:** Dodaj pokrojone marchewki, seler, ziemniaki i cukinię. Smaż przez kolejne 5 minut, mieszając od czasu do czasu.
3. **Gotowanie z bulionem:** Dodaj do garnka krojone pomidory, bulion warzywny, liść laurowy, oregano, bazylię oraz sól i pieprz. Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj na małym ogniu przez około 20 minut, aż warzywa będą miękkie.
4. **Dodanie ciecierzycy i makaronu:** Dodaj odsączoną ciecierzycę oraz makaron pełnoziarnisty. Gotuj całość przez kolejne 10-12 minut, aż makaron będzie al dente.
5. **Dodanie szpinaku:** Na końcu dodaj świeży szpinak i gotuj jeszcze przez 2-3 minuty, aż liście zwiędną.
6. **Dodatkowe smaki:** Jeśli chcesz, dodaj ocet balsamiczny, aby zupa nabrała lekkiej kwaskowatości i głębi smaku. Dobrze wymieszaj.
7. **Podanie:** Podawaj gorącą zupę, możesz udekorować dodatkowo świeżymi ziołami, np. natką pietruszki lub bazylią.

KREM Z SZPINAKU Z PESTO

Składniki:

- 500 g świeżego szpinaku
- 1 średnia cebula (ok. 100 g), drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku (ok. 10 g), przeciśnięte przez praskę
- 1 ziemniak (ok. 150 g), pokrojony w kostkę
- 750 ml bulionu warzywnego
- 1 łyżka oliwy z oliwek (ok. 15 g)
- 200 ml mleka roślinnego (np. migdałowego lub kokosowego)
- 50 g orzechów nerkowca, namoczonych przez 2 godziny (opcjonalnie dla kremowości)
- 1 łyżeczka soli (ok. 5 g) lub do smaku
- 1/2 łyżeczki pieprzu czarnego (ok. 2 g)

Pesto:

- 50 g świeżej bazylii
- 30 g orzechów piniowych (lub nerkowców)
- 30 g parmezanu (opcjonalnie dla wersji wegańskiej można pominąć)
- 2 ząbki czosnku (ok. 10 g)
- 50 ml oliwy z oliwek
- Szczypta soli (ok. 1 g)

Przygotowanie:

Krem z szpinaku:

1. **Podsmażanie warzyw:** W dużym garnku rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu. Dodaj cebulę i czosnek, smaż przez około 5 minut, aż staną się miękkie i złociste.
2. **Gotowanie szpinaku i ziemniaka:** Dodaj pokrojony ziemniak i bulion warzywny. Gotuj na średnim ogniu przez około 15 minut, aż ziemniak zmięknie. Następnie dodaj świeży szpinak i gotuj jeszcze przez 3-5 minut, aż zwiędnie.
3. **Blendowanie:** Zdejmij zupę z ognia, dodaj namoczone orzechy nerkowca (jeśli używasz) oraz mleko roślinne. Zblenduj całość na gładki krem przy użyciu blendera ręcznego lub kielichowego. Dopraw do smaku solą i pieprzem.

Pesto:

1. **Przygotowanie pesto:** W blenderze zmiksuj świeżą bazylię, orzechy piniowe, parmezan, czosnek i oliwę z oliwek. Blenduj do uzyskania gładkiej konsystencji. Dopraw szczyptą soli do smaku.

Podanie:

1. **Krem z pesto:** Podawaj zupę krem z szpinaku gorącą, z łyżeczką pesto na środku talerza. Możesz również udekorować świeżymi listkami bazylii lub uprażonymi orzechami piniowymi.

ZUPA KREM Z PIECZONYCH PAPRYK I CZOSNKU

Składniki:

- 4 czerwone papryki (ok. 600 g), przekrojone na pół i pozbawione nasion
- 1 duża cebula (ok. 150 g), pokrojona w ćwiartki
- 6 ząbków czosnku (ok. 30 g), nieobranych
- 750 ml bulionu warzywnego
- 1 łyżka oliwy z oliwek (ok. 15 g)
- 1 łyżeczka wędzonej papryki (ok. 5 g)
- 1/2 łyżeczki chili w proszku (opcjonalnie, ok. 2 g)
- 1 łyżeczka soli (ok. 5 g) lub do smaku
- 1/2 łyżeczki pieprzu czarnego (ok. 2 g)
- 200 ml mleka roślinnego (np. kokosowego lub migdałowego)
- Sok z 1/2 cytryny (ok. 20 ml)
- Garść świeżych ziół (np. kolendra, natka pietruszki)

Przygotowanie:

1. **Pieczenie papryk i czosnku:**
   - Rozgrzej piekarnik do 220°C. Ułóż połówki papryk, cebulę i nieobrane ząbki czosnku na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Skrop warzywa oliwą z oliwek i piecz przez 25-30 minut, aż papryki będą miękkie i zaczną się delikatnie przypiekać. Czosnek powinien być miękki po wyjęciu z piekarnika.
2. **Obieranie i przygotowanie papryk:**
   - Po upieczeniu, przełóż papryki do miski i przykryj folią aluminiową na około 10 minut, aby łatwiej było zdjąć skórkę. Następnie zdejmij skórki z papryk i obierz czosnek.
3. **Gotowanie zupy:**
   - W dużym garnku podgrzej bulion warzywny na średnim ogniu. Dodaj upieczone papryki, cebulę i obrany czosnek. Dopraw wędzoną papryką, chili (jeśli używasz), solą i pieprzem. Gotuj na małym ogniu przez około 10 minut, aby smaki się połączyły.
4. **Blendowanie:**
   - Zdejmij garnek z ognia i zblenduj zupę na gładki krem przy użyciu blendera ręcznego lub kielichowego. Dodaj mleko roślinne i sok z cytryny, dokładnie wymieszaj i sprawdź smak. Dopraw solą i pieprzem, jeśli potrzeba.
5. **Podanie:**
   - Podawaj zupę gorącą, udekorowaną świeżymi ziołami. Możesz dodać także grzanki lub prażone nasiona, aby wzbogacić smak i konsystencję zupy.

ZUPA ZIOŁOWA Z FASOLĄ I WARZYWAMI

Składniki:

- 1 puszka białej fasoli (ok. 240 g po odsączeniu)
- 1 duża marchewka (ok. 100 g), pokrojona w plasterki
- 1 łodyga selera naciowego (ok. 50 g), pokrojona w plasterki
- 1 cukinia (ok. 200 g), pokrojona w kostkę
- 1 średnia cebula (ok. 100 g), drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku (ok. 10 g), przeciśnięte przez praskę
- 750 ml bulionu warzywnego
- 1 puszka krojonych pomidorów (ok. 400 g)
- 1 łyżka oliwy z oliwek (ok. 15 g)
- 1 łyżeczka suszonego tymianku (ok. 2 g)
- 1 łyżeczka suszonego rozmarynu (ok. 2 g)
- 1 łyżeczka suszonego oregano (ok. 2 g)
- 1 liść laurowy
- 1 łyżeczka soli (ok. 5 g) lub do smaku
- 1/2 łyżeczki pieprzu czarnego (ok. 2 g)
- Garść świeżych ziół (np. natka pietruszki, koper, bazylia)
- Sok z 1/2 cytryny (ok. 20 ml)

Przygotowanie:

1. **Podsmażanie warzyw:** W dużym garnku rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu. Dodaj cebulę i czosnek, smaż przez około 5 minut, aż będą miękkie i lekko złociste.
2. **Dodanie warzyw:** Dodaj marchewkę, seler i cukinię. Smaż przez kolejne 5 minut, mieszając od czasu do czasu, aż warzywa lekko zmiękną.
3. **Dodanie bulionu i przypraw:** Do garnka dodaj krojone pomidory, bulion warzywny, tymianek, rozmaryn, oregano oraz liść laurowy. Doprowadź do wrzenia, po czym zmniejsz ogień i gotuj na małym ogniu przez około 20 minut, aż warzywa będą miękkie.
4. **Dodanie fasoli:** Odsączoną i przepłukaną białą fasolę dodaj do zupy. Gotuj całość przez kolejne 5-10 minut, aby fasola się podgrzała i smaki się połączyły.
5. **Doprawianie:** Na koniec dodaj sok z cytryny oraz dopraw zupę solą i pieprzem do smaku. Wyjmij liść laurowy.
6. **Podanie:** Podawaj zupę gorącą, udekorowaną świeżymi ziołami (natka pietruszki, koper, bazylia). Możesz również dodać kromkę pełnoziarnistego chleba lub grzanki.

ZUPA KREM Z PORÓW I IMBIRU

Składniki:

- 3 duże pory (ok. 400 g), tylko białe i jasnozielone części, pokrojone w cienkie plasterki
- 1 średnia cebula (ok. 100 g), drobno posiekana
- 3 ząbki czosnku (ok. 15 g), przeciśnięte przez praskę
- 1 ziemniak (ok. 150 g), pokrojony w kostkę
- 750 ml bulionu warzywnego
- 1 łyżka oliwy z oliwek (ok. 15 g)
- 1 łyżka świeżo startego imbiru (ok. 10 g)
- 200 ml mleka roślinnego (np. kokosowego lub migdałowego)
- Sok z 1/2 cytryny (ok. 20 ml)
- 1 łyżeczka soli (ok. 5 g) lub do smaku
- 1/2 łyżeczki pieprzu czarnego (ok. 2 g)
- Świeże zioła (np. szczypiorek lub natka pietruszki) do dekoracji

Przygotowanie:

1. **Podsmażanie porów i cebuli:** W dużym garnku rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu. Dodaj posiekane pory i cebulę, smaż przez około 8-10 minut, aż warzywa zmiękną, ale nie zrumienią się.
2. **Dodanie czosnku i imbiru:** Dodaj przeciśnięty czosnek i świeżo starty imbir. Smaż przez kolejne 2-3 minuty, mieszając, aż zacznie pachnieć.
3. **Dodanie ziemniaka i bulionu:** Dodaj pokrojonego ziemniaka i wlej bulion warzywny. Doprowadź do wrzenia, po czym zmniejsz ogień i gotuj na małym ogniu przez około 15-20 minut, aż ziemniak będzie miękki.
4. **Blendowanie:** Zdejmij garnek z ognia i zblenduj zupę na gładki krem przy użyciu blendera ręcznego lub kielichowego. Następnie dodaj mleko roślinne i sok z cytryny, dokładnie wymieszaj. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
5. **Podanie:** Podawaj zupę gorącą, udekorowaną świeżymi ziołami, np. szczypiorkiem lub natką pietruszki.

ZUPA KREM Z CIECIERZYCY Z SOSEM TAHINI

Składniki:

- 2 puszki ciecierzycy (ok. 480 g po odsączeniu)
- 1 średnia cebula (ok. 100 g), drobno posiekana
- 3 ząbki czosnku (ok. 15 g), przeciśnięte przez praskę
- 1 ziemniak (ok. 150 g), pokrojony w kostkę
- 750 ml bulionu warzywnego
- 2 łyżki tahini (ok. 30 g)
- 1 łyżka oliwy z oliwek (ok. 15 g)
- 1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego (ok. 5 g)
- 1/2 łyżeczki mielonej kolendry (ok. 2 g)
- 1 łyżeczka soli (ok. 5 g) lub do smaku
- 1/2 łyżeczki pieprzu czarnego (ok. 2 g)
- Sok z 1 cytryny (ok. 40 ml)
- Garść świeżej kolendry lub pietruszki do dekoracji

Przygotowanie:

1. **Podsmażanie cebuli i czosnku:** W dużym garnku rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu. Dodaj posiekaną cebulę i czosnek, smaż przez około 5 minut, aż będą miękkie i lekko złociste.
2. **Dodanie ziemniaka i przypraw:** Dodaj pokrojonego ziemniaka, kmin rzymski i mieloną kolendrę. Smaż przez kolejne 2-3 minuty, mieszając, aż przyprawy uwolnią swój aromat.
3. **Gotowanie z ciecierzycą:** Dodaj odsączoną ciecierzycę oraz bulion warzywny. Doprowadź do wrzenia, po czym zmniejsz ogień i gotuj na małym ogniu przez około 15-20 minut, aż ziemniaki będą miękkie.
4. **Blendowanie:** Zdejmij zupę z ognia i zblenduj ją na gładki krem przy użyciu blendera ręcznego lub kielichowego. Następnie dodaj tahini i sok z cytryny, dokładnie wymieszaj. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
5. **Podanie:** Podawaj zupę gorącą, udekorowaną świeżą kolendrą lub pietruszką. Możesz dodać także kilka kropli oliwy z oliwek i odrobinę tahini na wierzch dla dodatkowego smaku.

ZUPA GRZYBOWA Z TYMIANKIEM I ŚMIETANĄ

Składniki:

- 500 g świeżych grzybów (np. pieczarki, boczniaki, kurki lub mieszanka leśnych grzybów), pokrojonych w plasterki
- 1 średnia cebula (ok. 100 g), drobno posiekana
- 3 ząbki czosnku (ok. 15 g), przeciśnięte przez praskę
- 1 średni ziemniak (ok. 150 g), pokrojony w kostkę
- 750 ml bulionu warzywnego
- 1 łyżka oliwy z oliwek (ok. 15 g)
- 1 łyżeczka suszonego tymianku (ok. 2 g) lub kilka gałązek świeżego
- 1 liść laurowy
- 200 ml śmietany 18% (lub śmietany roślinnej, np. owsianej, dla wersji wegańskiej)
- 1 łyżeczka soli (ok. 5 g) lub do smaku
- 1/2 łyżeczki pieprzu czarnego (ok. 2 g)
- Garść świeżej natki pietruszki do dekoracji
- 1 łyżka sosu sojowego (opcjonalnie, dla głębszego smaku)

Przygotowanie:

1. **Podsmażanie grzybów i cebuli:** W dużym garnku rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu. Dodaj cebulę i smaż przez około 5 minut, aż zmięknie i lekko się zarumieni. Dodaj czosnek i smaż przez kolejne 1-2 minuty.
2. **Dodanie grzybów:** Dodaj pokrojone grzyby do garnka. Smaż na średnim ogniu, aż grzyby zmiękną i odparują nadmiar wody, około 8-10 minut. Możesz dodać sos sojowy, aby podkreślić smak grzybów.
3. **Gotowanie z bulionem:** Dodaj pokrojony ziemniak, bulion warzywny, tymianek i liść laurowy. Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj na małym ogniu przez 15-20 minut, aż ziemniaki będą miękkie.
4. **Dodanie śmietany:** Zdejmij zupę z ognia i ostrożnie wyjmij liść laurowy. Dodaj śmietanę, dobrze wymieszaj i podgrzewaj na małym ogniu (nie gotuj), aby zupa nabrała kremowej konsystencji. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
5. **Podanie:** Podawaj zupę gorącą, udekorowaną świeżą natką pietruszki i gałązką tymianku. Możesz także podać ją z pełnoziarnistym pieczywem lub grzankami.

ZUPA OGÓRKOWA Z JOGURTEM I KOPREM

Składniki:

- 4 średnie ogórki kiszone (ok. 300 g), starte na tarce
- 1 średnia cebula (ok. 100 g), drobno posiekana
- 2 marchewki (ok. 200 g), pokrojone w plasterki
- 2 ziemniaki (ok. 300 g), pokrojone w kostkę
- 750 ml bulionu warzywnego
- 1 łyżka oliwy z oliwek (ok. 15 g)
- 1 liść laurowy
- 1 łyżeczka suszonego tymianku (ok. 2 g)
- 200 ml naturalnego jogurtu (najlepiej greckiego lub roślinnego)
- 1 łyżeczka soli (ok. 5 g) lub do smaku
- 1/2 łyżeczki pieprzu czarnego (ok. 2 g)
- 3 łyżki posiekanego świeżego koperku (ok. 15 g)
- Sok z 1/2 cytryny (opcjonalnie, ok. 20 ml)

Przygotowanie:

1. **Podsmażanie cebuli:** W dużym garnku rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu. Dodaj posiekaną cebulę i smaż przez około 5 minut, aż zmięknie i lekko się zarumieni.
2. **Dodanie warzyw:** Dodaj marchewkę i ziemniaki. Smaż przez kolejne 5 minut, mieszając, aby warzywa lekko zmiękły.
3. **Gotowanie bulionu:** Wlej bulion warzywny, dodaj liść laurowy i tymianek. Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj na małym ogniu przez około 15-20 minut, aż ziemniaki będą miękkie.
4. **Dodanie ogórków:** Dodaj starte ogórki kiszone do garnka. Gotuj całość przez kolejne 5-10 minut, aby smaki się połączyły. Jeśli zupa jest zbyt kwaśna, możesz dodać trochę soku z cytryny lub odrobinę cukru do smaku.
5. **Dodanie jogurtu:** Zdejmij garnek z ognia, odczekaj chwilę, aby zupa lekko ostygła. Następnie dodaj jogurt, mieszając, aby połączyć go z zupą (ważne, by jogurt się nie zwarzył). Dopraw solą i pieprzem do smaku.
6. **Podanie:** Podawaj zupę gorącą, udekorowaną świeżym koperkiem. Możesz dodać kromkę chleba pełnoziarnistego lub grzanki jako dodatek.

PAKIET PREMIUM

77 jadłospisów
1500-2500 kcal

10 ebooków
same fakty

20 godzin
Kursów wideo

1100 infografik
Szybsza edukacja

25 godzin
Audiobooków

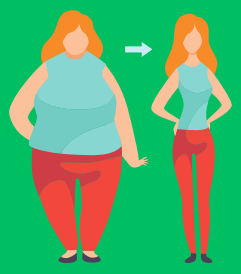
Artykuły premium
Rozszerzone materiały

Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści

Dopasowana
dieta

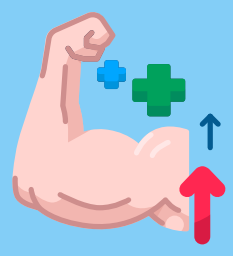
KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

CO CHCESZ OSIĄGNĄĆ?



SCHUDNĄĆ

PRZYTYĆ



Czerwiec 1, 2023

Menu

Posiłek nr.1

Omlet cesarski z owocami jagodowymi

25	43g.	9g.	534
biał.	tłus.	wegl.	Kcal

Posiłek nr.2

Pudding z mango i migdałami - deser

43	21g.	47g.	534
biał.	tłus.	wegl.	Kcal

Posiłek nr.3

Makaron z łososiem i szpinakiem

55	17g.	29g.	534
biał.	tłus.	wegl.	Kcal

Posiłek nr.4

Placuszki z zielonym groszkiem

15	14g.	93g.	534
biał.	tłus.	wegl.	Kcal

B: **205** g. T: **166** g. W: **232** g. Kcal: **3204**

Wymień przepis

Wrapy | Sałatki | Kanapki | Dania z ryżem | Dania z makaronem | Owsianki | Dania z kaszą | Omlety | Smoothie | Zupy | Poke Powle | Naleśniki | Desery | Dania z kurczakiem | Dania z jajkami

Wyszukaj przepis...

Anuluj | Zaktualizuj

Sałatki z grilowanymi brzoskwiniami i serem ricotta

Makaron z warzywami, zwany Japchae

KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

12 zł miesięcznie