

10 PYSZNYCH POMYSŁÓW NA ZUPY

ZIMOWA ZUPA WARZYWNA



Dynia piżmowa



Bulion warzywny



Oliwa z oliwek



Pasternak



Bataty



Mleko

ZUPA Z KURCZAKIEM, CYTRYNĄ I ORZO



Pierś z kurczaka



Bulion drobiowy



Sok z cytryny



Masło



Makaron orzo



Śmietana kremówka

ZUPA Z WŁOSKĄ KIEŁBASĄ, SZPINAKIEM I MAKARONEM



Włoska kielbasa



Krojone pomidory



Fasola Cannellini



Makaron ditalini

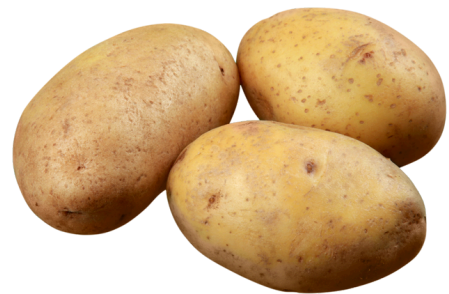


Bulion drobiowy



Szpinak

ZUPA KUKURYDZIANA Z LIMONKĄ



Ziemniaki



Masło



Bulion drobiowy



Cebula



Śmietanka kremówka

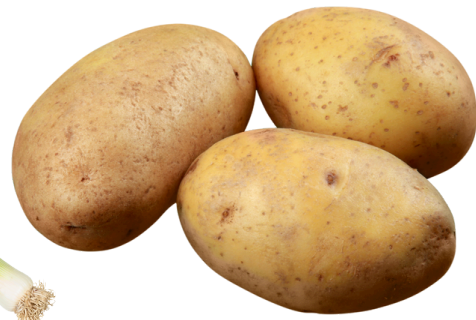


Ziarna kukurydzy

ZUPA GRZYBOWA Z PORAMI I ZIEMNIAKAMI



Por



Ziemniaki



Bulion warzywny



Parmezan



Śmietanka
kremówka



Brązowe
pieczarki

WĘGIERSKA ZUPA GRZYBOWA



Masło



Pieczarki



Bulion warzywny



Mleko



Sos sojowy



Sok z cytryny

ZUPA Z SOCZEWICY Z OWSEM I PIETRUSZKĄ



Branzowa soczewica



Płatki owsiane



Pietruszka



Czosnek



Cebula



Bulion warzywny

ZUPA Z TORTELLINI I JARMUŻEM



Tortellini



Jarmuż



Oliwa z oliwek



Pomidory krojone



Bulion warzywny

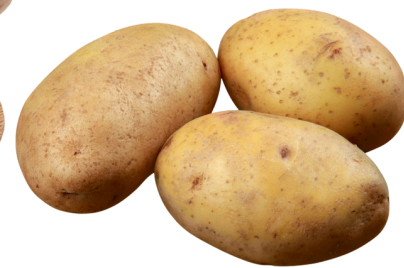


Marchew

AROMATYCZNA ZUPA Z SOCZEWICY Z WARZYWAMI I SZPINAKIEM



Soczewica



Ziemniaki



Szpinak



Marchew



Koncentrat
pomidorowy

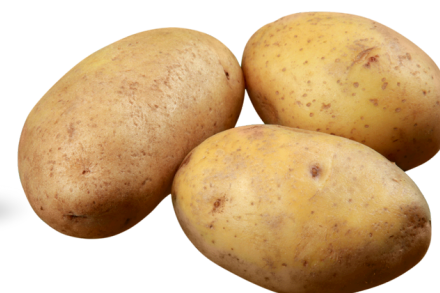


Bulion warzywny

ZUPA ZIEMNIACZANA Z PIECZONYM CZOSNKIEM



Masło



Ziemniaki



Mleko



Czosnek



Bulion



Śmietanka kremówka

2500 PRZEPISÓW W APLIKACJI



10 ebooków
same fakty



20 godzin
Kursów wideo



25 godzin
Audiobooków

ZIMOWA ZUPA WARZYWNA



Składniki

- Połowa małej dyni piżmowej (ok. 2 szklanki), obranej, bez pestek, pokrojonej w kostkę o boku 2,5 cm
- 3 średnie pasternaki (ok. 1 szklanka), obrane, pokrojone w kostkę o boku 2,5 cm
- 1 średni batat (ok. 1 szklanka), obrany, pokrojony w kostkę o boku 2,5 cm
- 2 średnie marchewki (ok. 1 szklanka), obrane, pokrojone w kostkę o boku 2,5 cm
- Połowa bulwy kopru włoskiego (ok. 1 szklanka), pokrojonej na ćwiartki i cienko posiekanej
- 1 łyżeczka soli gruboziarnistej, podzielona
- 5 łyżek oliwy z oliwek, podzielonych
- 1 średnia cebula (ok. 2 szklanki), drobno posiekana
- 2 łyżki mąki pszennej
- 1 litr bulionu warzywnego
- 2 średnie ziemniaki (typu mączystego, np. ziemniaki typu C)
- 4-5 gałązek świeżego tymianku
- 250 ml mleka (może być 2%, odtłuszczone, pełnotłuste lub niesłodzone mleko migdałowe)
- Dodatkowo: sól i świeżo mielony pieprz do smaku, pieprz i listki tymianku do dekoracji

Przygotowanie

Krok 1: Pieczenie warzyw

1. Rozgrzej piekarnik do 200°C.
2. W dużej misce wymieszaj dynię, pasternak, batata, marchew i koper włoski z 2 łyżkami oliwy oraz 1/2 łyżeczki soli.
3. Ułóż warzywa równomiernie na dużej blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
4. Piecz przez około 40 minut, aż warzywa zmiękną i lekko się zarumienią, od czasu do czasu mieszając.

Krok 2: Przygotowanie bazy zupy

1. W międzyczasie, w dużym garnku rozgrzej 3 łyżki oliwy na małym ogniu.
2. Dodaj posiekaną cebulę, szczyptę soli i trochę pieprzu. Smaż, mieszając od czasu do czasu, aż cebula stanie się miękka (ok. 10 minut).
3. Wsyp mąkę i smaż, mieszając, przez kolejne 3 minuty, aby zlikwidować smak surowej mąki.

Krok 3: Dodanie bulionu i ziemniaków

1. Stopniowo wlewaj bulion warzywny, mieszając.
2. Dodaj pokrojone ziemniaki oraz gałązki tymianku.
3. Doprowadź całość do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj na małym ogniu bez przykrycia przez 15 minut, aż ziemniaki zmiękną.
4. Wyjmij gałązki tymianku i wyrzuć je.

Krok 4: Połączenie składników i miksowanie

1. Dodaj upieczone warzywa do bazy zupy.
2. Przełóż około 3 szklanek zupy do blendera i zmiksuj na gładką masę.
3. Wlej zblendowaną część zupy z powrotem do garnka i dobrze wymieszaj. Zupa powinna mieć gęstą, kremową konsystencję.

Krok 5: Wykończenie i doprawienie

1. Wlej mleko do zupy, postaw garnek na średnio-niskim ogniu i delikatnie podgrzewaj, często mieszając, aby uniknąć przypalenia.
2. Spróbuj zupy i dopraw ją do smaku solą oraz pieprzem.

Krok 6: Podanie i dekoracja

1. Podawaj ciepłą zupę, udekorowaną świeżo mielonym pieprzem i listkami tymianku.
2. Opcjonalnie możesz pozostawić kilka pieczonych warzyw jako dekorację, dodając im tekstury i koloru.

ZUPA Z KURCZAKIEM, CYTRYNĄ I ORZO



Składniki

Kurczak

- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 550 g filetu z piersi kurczaka, bez skóry i kości (patrz uwagi)
- Przyprawa cytrynowo-pieprzowa (patrz uwagi)

Przyprawy

- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 łyżeczka suszonej bazylii
- 1 łyżeczka suszonej pietruszki
- 1 łyżeczka musztardy w proszku
- 0,5 łyżeczki suszonego koperku

Zupa

- 120 ml białego wytrawnego wina (patrz uwagi)
- 2 łyżki masła
- 1 mała żółta cebula, drobno posiekana
- 96 g marchewki, drobno pokrojonej
- 2 łodygi selera naciowego, drobno pokrojone
- 4 ząbki czosnku, przeciśnięte przez praskę
- 1,4 litra bulionu drobiowego
- 1 łyżeczka ostrego sosu
- 1 łyżeczka sosu Worcestershire
- 120 ml śmietanki kremówki (30-36%)
- 60 g świeżego szpinaku
- 50 g świeżo startego parmezanu
- Sok z 1 cytryny (ok. 3-4 łyżki)
- 112 g surowego makaronu orzo

Przygotowanie

1. Smażenie kurczaka:

2. Rozgrzej oliwę z oliwek na średnio-wysokim ogniu w dużym garnku.
3. Dopraw kurczaka przyprawą cytrynowo-pieprzową i usmaż z obu stron na złoty kolor (ok. 3-4 minuty z każdej strony).
4. Środek kurczaka nie musi być w pełni ugotowany. Odłóż na talerz, pozostaw na 10 minut, a następnie pokrój lub porwij na kawałki wielkości kęsa.

5. Przygotowanie bazy zupy:

6. Wlej białe wino do garnka na średnim ogniu i użyj silikonowej szpatułki, aby zeszkrobać przyrumienione kawałki z dna.
7. Doprowadź do delikatnego wrzenia i gotuj przez 4 minuty, aż wino zredukuje się o połowę.
8. Dodaj masło, cebulę, marchewkę i seler. Smaż przez 5 minut, aż warzywa zmiękną. Dodaj czosnek i smaż jeszcze minutę.
9. **Dodanie przypraw i bulionu:**
10. Dodaj przyprawy, ostry sos i sos Worcestershire, mieszając dokładnie. Wlej bulion drobiowy, zagotuj, a następnie zmniejsz ogień do małego.
11. Włóż kawałki kurczaka z powrotem do garnka i delikatnie gotuj, aż kurczak będzie w pełni ugotowany. Im dłużej zupa będzie się gotować, tym bardziej skoncentrowany będzie jej smak.
12. **Gotowanie orzo:**
13. W osobnym garnku ugotuj makaron orzo w osolonej wodzie według instrukcji na opakowaniu. Odcedź po ugotowaniu.
14. **Wykończenie zupy:**
15. Zmniejsz ogień pod zupą na niski i dodaj śmietankę kremówkę, mieszając. Stopniowo wsypuj parmezan, ciągle mieszając, aby się rozpuścił.
16. Dodaj świeży szpinak i gotuj przez 2-3 minuty, aż zwiędnie.
17. Zdejmij garnek z ognia i wmieszaj sok z cytryny.
18. **Podanie:**
19. Nałóż ugotowany makaron orzo do misek, a następnie zalej zupą. Podawaj od razu.

Uwagi

- Możesz użyć przyprawy cytrynowo-pieprzowej kupnej lub zrobić własną, mieszając sól, pieprz i otartą skórkę z cytryny.
- Jeśli nie masz wina, zastąp je większą ilością bulionu.
- Zupa jest idealna do przechowywania – makaron gotuj na bieżąco, aby nie nasiąkał zbyt mocno bulionem w czasie przechowywania.

ZUPA Z TORTELLINI I JARMUŻEM



Składniki

- 250 g świeżych lub mrożonych tortellini
- 1,5 łyżki oliwy z oliwek
- 1 cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, przeciśnięte przez praskę
- Skórka z parmezanu (opcjonalnie)
- 1,5 łyżki koncentratu pomidorowego
- 2 szklanki jarmużu, drobno posiekanego
- 2 szklanki marchewki, pokrojonej w plasterki
- 1 litr bulionu warzywnego
- 800 g pomidorów krojonych z puszki
- 1,5 łyżeczki suszonego oregano
- 1/2 łyżeczki płatków chili
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża kolendra do dekoracji
- Sok z 1 cytryny

Przygotowanie

• Przygotowanie bazy zupy

W dużym garnku rozgrzej oliwę na średnim ogniu. Dodaj posiekaną cebulę, czosnek oraz skórkę z parmezanu (jeśli używasz). Smaż przez 3-4 minuty, aż cebula stanie się szklista.

• Dodanie warzyw i przypraw

Dodaj marchewkę, koncentrat pomidorowy, oregano, płatki chili, sól i pieprz. Smaż wszystko razem przez kolejne 3-4 minuty, mieszając, aby smaki się połączyły.

• Gotowanie zupy

Wlej pomidory krojone z puszki oraz bulion warzywny. Przykryj garnek i gotuj na małym ogniu przez 6-8 minut, aż zupa nieco zgęstnieje.

• Dodanie tortellini i jarmużu

Dodaj tortellini i posiekany jarmuż do zupy. Zamieszaj, przykryj garnek i gotuj na małym ogniu przez 3-4 minuty, aż tortellini będą miękkie, a jarmuż zwiędnie.

• Wykończenie zupy

Zdejmij garnek z ognia. Wmieszaj sok z cytryny, świeżą kolendrę i starty parmezan (opcjonalnie). Spróbuj i ewentualnie dopraw solą oraz pieprzem według własnych upodobań.

• Podanie

Podawaj zupę na gorąco, udekorowaną świeżą kolendrą i startym parmezanem, jeśli lubisz.

ZUPA Z WŁOSKĄ KIEŁBASĄ, SZPINAKIEM I MAKARONEM



Składniki

Do zupy:

- 450 g włoskiej kiełbasy (łagodnej lub pikantnej, według uznania)
- 1 średnia cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, przeciśnięte przez praskę
- 1 litr bulionu drobiowego
- 1 puszka (ok. 400 g) krojonych pomidorów z sokiem
- 1 puszka (ok. 425 g) fasoli cannellini, odsączonej i opłukanej
- 1 szklanka makaronu ditalini (lub innego małego makaronu)
- 250 ml śmietanki kremówki (30-36%)
- 1 szklanka startego parmezanu
- 2 szklanki świeżego szpinaku (lub jarmużu)
- 1 łyżeczka włoskiej mieszanki ziół
- Sól i pieprz do smaku
- Oliwa z oliwek do podsmażania

Do dekoracji:

- Dodatkowy parmezan
- Świeża natka pietruszki (opcjonalnie)

Przygotowanie

Krok 1: Podsmażanie kiełbasy

1. W dużym garnku rozgrzej niewielką ilość oliwy na średnim ogniu.
2. Dodaj kiełbasę, rozdrabniając ją łyżką podczas smażenia. Smaż przez 5-7 minut, aż kiełbasa się zarumieni i całkowicie usmaży.
3. Wyjmij kiełbasę z garnka i odłóż na bok, pozostawiając tłuszcz w garnku dla dodatkowego smaku.

Krok 2: Przygotowanie warzyw

1. W tym samym garnku dodaj posiekaną cebulę i smaż przez 3-4 minuty, aż zmięknie.
2. Dodaj przeciśnięty czosnek i smaż jeszcze przez minutę, aż uwolni aromat.

Krok 3: Dodanie bulionu i składników

1. Wlej bulion drobiowy, dodaj pomidory z puszki, fasolę cannellini i mieszankę włoskich ziół. Wymieszaj.
2. Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i dodaj makaron ditalini. Gotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu (ok. 8-10 minut), aż będzie al dente.

Krok 4: Nadanie kremowej konsystencji

1. Gdy makaron będzie gotowy, dodaj śmietankę kremówkę oraz starty parmezan. Mieszaj, aż ser się rozpuści, a zupa stanie się kremowa.
2. Włóż usmażoną kiełbasę z powrotem do garnka, dodaj świeży szpinak i mieszaj przez 2-3 minuty, aż liście zwiędną.
3. Dopraw solą i pieprzem według smaku.

Krok 5: Podanie

1. Zupę przelej do misek i udekoruj startym parmezanem oraz posiekaną natką pietruszki, jeśli lubisz.
2. Podawaj na ciepło z chrupiącym pieczywem lub lekką sałatką jako dodatek.

ZUPA KUKURYDZIANA Z LIMONKĄ



Składniki

Do zupy:

- 3 łyżki masła
- 1 duży żółty ziemniak, obrany i pokrojony w kostkę (ok. 250-280 g lub 1,5 szklanki po pokrojeniu)
- 1/2 szklanki posiekanej cebuli (biała lub żółta)
- 3 ząbki czosnku, przeciśnięte przez praskę
- 750 ml bulionu drobiowego o niskiej zawartości sodu
- 5 szklanek ziaren kukurydzy (świeżej, mrożonej lub konserwowej – patrz uwagi)
- 1 szklanka śmietanki kremówki (w temperaturze pokojowej)
- 1-2 łyżki soku z limonki (z około 1 średniej limonki)
- Sól i pieprz do smaku

Do podania (opcjonalnie):

- Posiekany świeży szczypiorek lub kolendra
- Cząstki limonki

Przygotowanie

• **Podsmażanie warzyw:**

W dużym garnku rozgrzej masło na średnim ogniu. Gdy masło się rozpuści (ale nie zacznie się rumienić), dodaj pokrojone ziemniaki, cebulę i czosnek. Wymieszaj, aby równomiernie pokryć warzywa masłem. Smaż przez 5-6 minut, mieszając od czasu do czasu, aż cebula będzie bardzo miękka, a ziemniaki zaczną mięknąć.

• **Gotowanie zupy:**

Gdy cebula zmięknie, wlej bulion drobiowy i dodaj 4 szklanki ziaren kukurydzy. Wymieszaj, zeskrobując przypieczone resztki cebuli i czosnku z dna garnka.

Zwiększ ogień do średnio-wysokiego i doprowadź zupę do wrzenia. Gdy zacznie wrzeć, zmniejsz ogień do średnio-niskiego i gotuj bez przykrycia przez 10-12 minut, aż ziemniaki i kukurydza będą miękkie.

• **Blendowanie:**

Zdejmij garnek z ognia i pozwól zupie lekko ostygnąć. Za pomocą blendera ręcznego zmiksuj zupę na gładki krem. Jeśli używasz tradycyjnego blendera, miksuj partiami, pamiętając, aby nie napełniać pojemnika blendera zbyt mocno.

• **Dodanie śmietanki i reszty składników:**

Gdy zupa będzie gładka, dodaj śmietankę kremówkę i dokładnie wymieszaj.

Wstaw garnek z powrotem na średnio-niski ogień i dodaj pozostałą 1 szklankę ziaren kukurydzy oraz sok z limonki. Dopraw zupę solą i pieprzem do smaku. Gotuj przez 5 minut, aż dodana kukurydza będzie miękka.

• **Podanie:**

Rozlej zupę do misek i opcjonalnie udekoruj posiekanym szczypiorkiem lub kolendrą. Podawaj na ciepło z cząstkami limonki.

ZUPA GRZYBOWA Z PORAMI I ZIEMNIAKAMI



Składniki

- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 2 żółte cebule, drobno posiekane
- 2 pory (tylko biała część), drobno posiekane (~1 szklanka)
- 3 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 250 g brązowych pieczarek, drobno posiekanych
- 300 g obranych i pokrojonych w kostkę ziemniaków (~10 oz)
- 1 łyżeczka soli
- Szczypta czarnego pieprzu
- 1,15 l bulionu (warzywnego lub drobiowego)
- 115 ml wytrawnego białego wina (opcjonalnie)
- 1 gałązka świeżego tymianku, drobno posiekana
- 1 gałązka świeżej natki pietruszki, drobno posiekana
- 1 gałązka świeżego majeranku
- 1 gałązka świeżej melisy
- 40 g startego parmezanu (lub płatków drożdżowych dla wersji wegańskiej)
- 115 ml śmietanki kremówki (lub roślinnej alternatywy)

Przygotowanie

Krok 1: Podsmażanie warzyw

1. W dużym garnku rozgrzej oliwę na średnim ogniu.
2. Dodaj posiekane cebule i pory, a następnie smaż przez 3-5 minut, aż zmiękną i staną się lekko przezroczyste.

Krok 2: Dodanie grzybów

1. Dodaj pieczarki, czosnek, sól i pieprz. Smaż przez około 5 minut, często mieszając, aż grzyby puszczą sok i zaczną się złocić.

Krok 3: Gotowanie zupy

1. Dodaj pokrojone w kostkę ziemniaki, bulion, wino (jeśli używasz) oraz wszystkie świeże zioła.
2. Doprowadź zupę do wrzenia, po czym zmniejsz ogień, przykryj pokrywką i gotuj na wolnym ogniu przez 15-20 minut, aż ziemniaki będą miękkie.

Krok 4: Wykończenie zupy

1. Wyjmij zioła z garnka i wyrzuć je.
2. Dodaj starty parmezan oraz śmietankę, mieszając, aż składniki się połączą.

Krok 5: Blendowanie

1. Pozwól zupie lekko ostygnąć, aby była bezpieczna do blendowania.
2. Zblenduj całość na gładką konsystencję za pomocą blendera ręcznego lub tradycyjnego. Jeśli chcesz, możesz zblendować tylko część zupy, aby zachować kawałki warzyw dla bardziej rustykalnej tekstury.
3. W przypadku użycia tradycyjnego blendera miksuj zupę partiami, zachowując ostrożność przy gorących płynach.

Krok 6: Podanie

1. Zupę podgrzej, jeśli ostygła, i podawaj na gorąco.
2. Udekoruj dodatkowym parmezanem, odrobiną oliwy z oliwek i świeżymi ziołami.

WĘGIERSKA ZUPA GRZYBOWA



Składniki

- 4 łyżki (56 g) masła niesolonego
- 1 duża żółta cebula, drobno posiekana
- 570 g pieczarek cremini, pokrojonych w plasterki
- 720 ml bulionu warzywnego
- 2 łyżki (30 ml) sosu sojowego
- 240 ml mleka pełnotłustego
- 3 łyżki (22 g) mąki pszennej lub mąki bezglutenowej 1:1
- 1 łyżka papryki (najlepiej węgierskiej)
- 1 łyżka posiekanego świeżego koperku lub 2 łyżeczki suszonego
- 1 łyżeczka świeżego tymianku
- 125 g śmietany kwaśnej
- 2 łyżeczki (30 ml) soku z cytryny
- 2 łyżeczki posiekanej świeżej natki pietruszki

Przygotowanie

• **Podsmażanie cebuli i grzybów**

W dużym garnku lub naczyniu żeliwnym rozpuść masło na średnim ogniu.

Dodaj posiekaną cebulę i smaż przez 3 minuty, aż stanie się szklista.

Następnie dodaj pokrojone pieczarki i smaż przez około 8 minut, mieszając od czasu do czasu, aż grzyby zmiękną.

• **Dodanie bulionu i przypraw**

Wlej bulion warzywny oraz sos sojowy do garnka. Dodaj paprykę, koperk i tymianek.

Wymieszaj dokładnie i doprowadź do wrzenia. Następnie zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez 10 minut, aby zupa lekko się zredukowała.

• **Zagęszczenie zupy**

W małej miseczce wymieszaj mąkę z mlekiem na gładką masę, najlepiej w dwóch etapach, aby uniknąć grudek.

Stopniowo dodawaj mieszankę mleczno-mączną do zupy, ciągle mieszając. Gotuj przez kolejne 10 minut, aż zupa zgęstnieje.

• **Dodanie śmietany i cytryny**

Zmniejsz ogień na najmniejszy. Dodaj śmietanę kwaśną oraz sok z cytryny i dokładnie wymieszaj.

Zdejmij garnek z ognia, aby nie doprowadzić do zwarzenia śmietany.

• **Podanie**

Zupę przelej do misek. Udekoruj każdą porcję kleksem kwaśnej śmietany i posyp posiekaną natką pietruszki.

ZUPA Z SOCZEWICY Z OWSEM I PIETRUSZKĄ



Składniki

- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 duża cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, przeciśnięte przez praskę
- 1/4 szklanki świeżej pietruszki, drobno posiekanej
- 1,5 szklanki brązowej soczewicy (surowej)
- 1/2 szklanki płatków owsianych
- 1/2 łyżeczki kurkumy
- 2 litry bulionu warzywnego
- 1/2 łyżeczki soli (lub do smaku)
- 1/2 łyżeczki mielonego czarnego pieprzu (lub do smaku)
- Częstki cytryny (opcjonalnie, do podania)

Przygotowanie

• Podsmażanie warzyw

W dużym garnku rozgrzej oliwę na średnio-wysokim ogniu przez około minutę, aż będzie gorąca.

Dodaj posiekaną cebulę, czosnek i pietruszkę. Smaż przez 2-3 minuty, aż warzywa uwolnią aromat i staną się lekko miękkie.

• Dodanie soczewicy i przypraw

Dodaj soczewicę, płatki owsiane oraz kurkumę. Wymieszaj, aby składniki równomiernie się połączyły.

• Gotowanie zupy

Wlej bulion warzywny i dokładnie wymieszaj. Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień na niski i gotuj zupę, mieszając od czasu do czasu, przez 20-25 minut, aż soczewica i płatki owsiane będą miękkie, a zupa zgęstnieje.

W razie potrzeby dostosuj konsystencję, dodając więcej wody lub bulionu.

• Doprawianie

Dopraw zupę solą i pieprzem do smaku. Jeśli lubisz, dodaj świeży sok z cytryny, aby nadać jej lekkiej kwasowości.

• Podanie

Podawaj zupę od razu, najlepiej z częstkami cytryny i świeżo posiekaną pietruszką na wierzchu.

AROMATYCZNA ZUPA Z SOCZEWICY Z WARZYWAMI I SZPINAKIEM



Składniki

- 1 łyżka oleju z awokado (lub oliwy z oliwek)
- 1 szklanka posiekanej cebuli
- 1 szklanka posiekanego selera naciowego
- 1 szklanka posiekanej marchewki
- 1 szklanka posiekanych białych ziemniaków (np. odmiany fingerling)
- 2 ząbki czosnku, przeciśnięte przez praskę
- 1 łyżeczka soli morskiej (lub do smaku)
- 1 łyżeczka czarnego pieprzu (lub do smaku)
- 2 łyżeczki kurkumy
- 2 łyżeczki mielonego kuminu
- 2 łyżeczki mielonego imbiru
- 2 łyżeczki wędzonej papryki
- 1 łyżeczka mielonego cynamonu
- 1 szklanka zielonej lub brązowej soczewicy
- 1 szklanka czerwonej soczewicy
- 4 szklanki bulionu warzywnego
- 2 szklanki wody
- 1/4 szklanki koncentratu pomidorowego
- 1 szklanka mleka migdałowego (lub kokosowego, w zależności od preferencji)
- 1 łyżka soku z cytryny
- 2-3 szklanki świeżego szpinaku

Opcjonalne dodatki:

- Jogurt kokosowy
- Świeża natka pietruszki
- Płatki chili
- Świeżo mielony pieprz
- Plasterki jalapeño

Przygotowanie

• **Podsmażanie warzyw:**

W dużym garnku rozgrzej olej na średnim ogniu.

Dodaj cebulę, seler, marchewkę, ziemniaki i czosnek. Smaż przez około 5 minut, aż warzywa lekko zmiękną.

Dopraw solą, pieprzem oraz przyprawami: kurkumą, kuminem, imbirem, wędzoną papryką i cynamonem. Podsmażaj jeszcze 2 minuty, aby przyprawy uwolniły swój aromat.

• **Dodanie soczewicy i płynów:**

Dodaj zieloną i czerwoną soczewicę, wymieszaj i smaż przez 1-2 minuty.

Następnie wlej bulion warzywny, wodę oraz koncentrat pomidorowy. Mieszaj, aż koncentrat całkowicie się rozpuści.

Doprowadź zupę do wrzenia, przykryj i gotuj na małym ogniu przez około 30 minut, aż soczewica i warzywa będą miękkie.

• **Wykończenie zupy:**

Zdejmij garnek z ognia. Dodaj mleko migdałowe (lub kokosowe), sok z cytryny oraz świeży szpinak. Mieszaj, aż szpinak zwiędnie.

• **Podanie:**

Podawaj zupę od razu, udekorowaną według uznania: kleksem jogurtu kokosowego, posiekaną pietruszką, płatkami chili, świeżo mielonym pieprzem lub plasterkami jalapeño dla dodatkowego aromatu i ostrości.

ZUPA ZIEMNIACZANA Z PIECZONYM CZOSNKIEM



Składniki

- 1 główka czosnku (w całości)
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- 800 g ziemniaków typu russet (obrane)
- 4 łyżki masła solonego
- 1 szklanka białej cebuli, drobno posiekanej
- 1 por (białe i jasnozielone części), dokładnie umyty i cienko pokrojony
- 3 łyżki mąki pszennej
- 1 litr bulionu drobiowego lub warzywnego (o niskiej zawartości soli) + ewentualnie dodatkowa szklanka
- 1 szklanka mleka pełnotłustego (lub 2%)
- 1/4 szklanki śmietanki kremówki
- 1/2 łyżeczki świeżego tymianku (lub 1/4 łyżeczki suszonego)
- 1/2 szklanki świeżo startego parmezanu
- Sól i pieprz do smaku
- Posiekany szczypiorek lub grzanki serowe na wierzch

Przygotowanie

Krok 1: Pieczenie czosnku

1. Ustaw kratkę w środku piekarnika i rozgrzej piekarnik do 190°C.
2. Odetnij wierzch główki czosnku, aby odłonić ząbki. Skrop oliwą z oliwek, posyp solą i pieprzem.
3. Zawień główkę czosnku w folię aluminiową, połóż na blasze i piecz przez 40-45 minut, aż czosnek stanie się miękki. Po upieczeniu ostudź i wyciśnij zawartość ząbków.

Krok 2: Gotowanie ziemniaków

1. W dużym garnku zagotuj wodę. Dodaj obrane ziemniaki i gotuj przez około 15 minut, aż będą miękkie.
2. Odcedź, ostudź i pokrój w kostkę.

Krok 3: Podsmażanie warzyw

1. W dużym garnku rozpuść masło na średnio-wysokim ogniu.
2. Dodaj cebulę i por, smaż przez 6-8 minut, aż warzywa zmiękną i staną się przezroczyste.

Krok 4: Przygotowanie zupy

1. Zmniejsz ogień do średniego, dodaj mąkę i smaż przez 60-90 sekund, aż lekko się zrumieni.
2. Wlej 4 szklanki bulionu, mleko, śmietankę, dodaj tymianek, sól i pieprz.
3. Doprowadź do wrzenia, a następnie gotuj na wolnym ogniu przez 2-3 minuty, aż zupa zacznie gęstnieć.
4. Dodaj ziemniaki, wyciśnięty pieczony czosnek oraz starty parmezan.

Krok 5: Blendowanie

1. Zblenduj zupę blenderem ręcznym, aż stanie się gładka. Możesz także użyć tradycyjnego blendera, blendując zupę partiami.
2. Jeśli zupa jest zbyt gęsta, dodaj więcej bulionu (do 1 szklanki), aby uzyskać pożądaną konsystencję. Dopraw solą i pieprzem według smaku.

Krok 6: Podanie

1. Rozlej zupę do misek.
2. Udekoruj startym parmezanem, posiekanym szczypiorkiem lub grzankami serowymi z Gruyère.



**SCHUDLI Z NASZĄ
APLIKACJĄ**

**2500
PRZEPISÓW**



- ✓ **LISTA ZAKUPÓW**
- ✓ **DRUKUJĄ CAŁĄ DIETĘ**
- ✓ **WYKLUCZ NIECHCIANE
PRODUKTY**
- ✓ **JEDZ ILE CHCESZ
POSIŁKÓW 1-6**



**ODCHUDZILIŚMY
JUŻ 15.000 OSÓB**