

10 PYSZNYCH ZUP + PRZEPISY

ZUPA A'LA LASAGNE



Koncentrat
pomidorowy



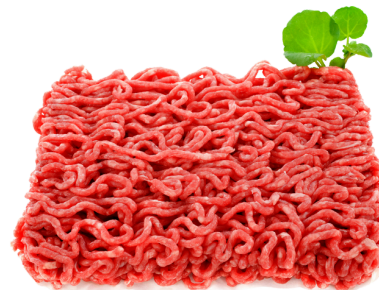
Bulion drobiowy



Makaron kokardki



Krojone pomidory

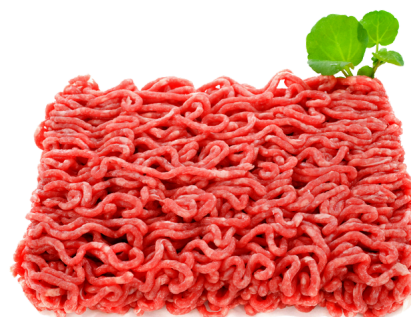


Mielona wołowina



Parmezan

ZUPA GOŁĄBKOWA



Mielona wołowina



Bulion wołowy



Biała kapusta



Sos pomidorowy



Marchew



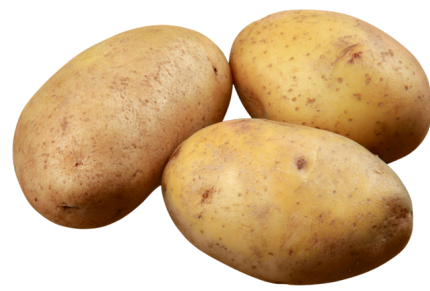
Biały ryż



ZUPA ZIEMNIACZANA Z PIECZONYM CZOSNKIEM



Cebula



Ziemniaki



Czosnek



Oliwa z oliwek



Bulion warzywny



Natka pietruszki

ZUPA CEBULOWA Z WOLNOWARU (A'LA FRANCUSKA)



Cebule



Masło



Bulion wołowy



Tymianek



Ser gruyere



Bagietka



KREMOWA ZUPA POMIDOROWO-BAZYLIOWA



Pomidory krojone



Marchew



Bazylia



Cebula



Bulion drobiowy



Śmietana



PROSTA ZUPA Z KURCZAKIEM I RYŻEM



Udka z kurczaka



Ryż biały



Bulion drobiowy



Seler naciowy



Marchew



Czosnek

WEGAŃSKA ZUPA Z SOCZEWICY I TORTILLI



Tortille



Awokado



Soczewica



Fasola



Krojone pomidory



Bulion warzywny

ZUPA PIKANTNO-KWAŚNA



Bulion drobiowy



Grzyby shiitake



Sos sojowy



Ocet ryżowy



Tofu



Jajka

WARZYWNA ZUPA Z PĘCZAKIEM



Kasza pęczak



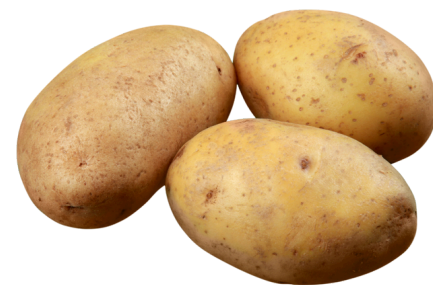
Krojone pomidory



Bulion warzywny



Marchew



Ziemniaki



Seler naciowy

SARDYŃSKA ZUPA ZIOŁOWA



Biała fasola



Koper włoski



Seler naciowy



Warzywa liściaste



Bulion warzywny



Marchew

ZUPA A'LA LASAGNE



Składniki

- 1–2 łyżki oliwy z oliwek lub innego ulubionego oleju
- 450 g mielonej wołowiny
- 1 duża cebula (ok. 150 g), drobno posiekana
- 4 ząbki czosnku (ok. 12 g), przeciśnięte przez praskę
- 1 puszka (ok. 400 g) krojonych pomidorów (nie odlewać soku)
- 1 puszka (ok. 400 g) passaty pomidorowej lub przecieru
- 70 g koncentratu pomidorowego ($\frac{1}{4}$ szklanki)
- 1 litr bulionu drobiowego
- 250–500 ml wody (do regulacji konsystencji)
- 1 łyżka mieszanki przypraw włoskich (np. bazylia, oregano, tymianek)
- 1 łyżeczka soli morskiej (lub do smaku)
- świeżo mielony czarny pieprz, do smaku
- 225 g makaronu kokardki (farfalle), surowego

Propozycje dodatków (ilość według uznania)

- ok. 120 g sera ricotta ($\frac{1}{2}$ szklanki)
- ok. 60 g tartego sera mozzarella ($\frac{1}{2}$ szklanki)
- ok. 30 g parmezanu ($\frac{1}{4}$ szklanki), w płatkach lub drobno startego
- garść świeżej natki pietruszki, posiekanej

Sposób przygotowania

1. W dużym garnku (ok. 4,5 litra) rozgrzej oliwę na średnio-wysokim ogniu.
2. Dodaj mieloną wołowinę, cebulę i czosnek. Podsmażaj, aż mięso będzie dobrze wysmażone, mieszając od czasu do czasu. W razie potrzeby odlej nadmiar tłuszczu.
3. Dodaj pomidory z puszki (razem z sokiem), passatę, koncentrat pomidorowy, bulion, przyprawy i surowy makaron.
4. Zwiększ ogień i doprowadź zupę do wrzenia.
5. Zmniejsz ogień i gotuj na średnim ogniu przez 10–15 minut, aż makaron będzie miękki. Często mieszaj, aby nie dopuścić do jego sklejania się.
6. W razie potrzeby dodaj wodę lub bulion, aby dostosować gęstość zupy do własnych preferencji.

Podanie

Masz dwie opcje:

1. Wymieszaj wszystkie sery (ricottę, mozzarellę i parmezan) z całą zupą, gdy lekko ostygnie.
2. Podawaj sery osobno i dodawaj do każdej porcji według uznania.
3. Całość posyp świeżą pietruszką.

ZUPA GOŁĄBKOWA



Składniki

- 2 łyżeczki oleju roślinnego
- 450 g chudej mielonej wołowiny
- sól i świeżo mielony czarny pieprz do smaku
- 1 średnia żółta cebula (ok. 120 g), drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku (ok. 6 g), przeciśnięte przez praskę
- 4 szklanki poszatowanej białej kapusty (ok. 300–350 g)
- 2 średnie marchewki (ok. 160 g), pokrojone w ćwiartki i plasterki
- 1 litr bulionu wołowego o obniżonej zawartości soli
- 3 puszki (po 225 ml) sosu pomidorowego lub passaty
- 100 g białego ryżu (surowego)
- 1 liść laurowy
- 3 łyżki jasnego cukru trzcinowego
- 2 łyżki świeżej natki pietruszki, posiekanej

Sposób przygotowania

1. W dużym garnku lub garnku typu dutch oven rozgrzej olej na średnio-wysokim ogniu i dodaj mieloną wołowinę.
2. Dopraw mięso solą i pieprzem według uznania i smaż, aż się zrumieni.
3. Dodaj posiekaną cebulę i czosnek, smaż jeszcze 2–3 minuty, aż cebula będzie miękka i szklista.
4. Dodaj kapustę, marchew, sos pomidorowy, bulion, surowy ryż, liść laurowy i cukier trzcinowy. Wymieszaj całość.
5. Doprowadź zupę do wrzenia, następnie zmniejsz ogień i gotuj pod przykryciem przez około 25 minut, aż ryż będzie miękki.
6. Usuń liść laurowy i posyp zupę świeżą natką pietruszki przed podaniem.

ZUPA ZIEMNIACZANA Z PIECZONYM CZOSNKIEM



Składniki

- 1 mała cebula (ok. 100 g), drobno posiekana
- 2 łyżki oliwy z oliwek extra vergine
- 4 ząbki świeżego czosnku (ok. 12 g), drobno posiekane
- 1 łyżeczka soli (podzielona na dwie porcje)
- 1 litr bulionu warzywnego
- 4 duże ziemniaki (ok. 800–900 g), obrane i pokrojone w duże kawałki
- 1 duża główka pieczonego czosnku*
- 1 łyżka świeżej natki pietruszki, posiekanej
- ¼ łyżeczki świeżo mielonego pieprzu

Sposób przygotowania

1. W dużym garnku rozgrzej oliwę na średnim ogniu. Dodaj posiekaną cebulę i smaż przez ok. 8 minut, aż zmięknie.
2. Dodaj połowę soli (½ łyżeczki) i drobno posiekany czosnek. Smaż jeszcze przez około minutę, aż czosnek zacznie intensywnie pachnieć.
3. Wlej bulion warzywny i doprowadź do wrzenia.
4. Dodaj ziemniaki, natkę pietruszki, pieprz oraz resztę soli. Ponownie zagotuj, następnie zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu, aż ziemniaki będą miękkie (ok. 15–20 minut).
5. Dodaj upieczone ząbki czosnku – możesz je wcześniej rozgnieść lub dodać w całości.
6. Aby zagęścić zupę: wyjmij ok. 1 filiżankę ziemniaków, rozgnieć je widelcem i dodaj z powrotem do garnka. Możesz też częściowo zmiksować zupę blenderem ręcznym, zostawiając część składników w całości.

Podanie

Zupę można podać z grzankami, startym serem lub dodatkową porcją natki pietruszki.

ZUPA CEBULOWA Z WOLNOWARU (A'LA FRANCUSKA)



Składniki

- 4 duże cebule (ok. 800–900 g), cienko pokrojone w piórka
- 1,5 litra bulionu wołowego
- 2 łyżki masła
- 1 łyżeczka cukru
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- sól i świeżo mielony pieprz – do smaku
- kilka kromek bagietki lub innego jasnego pieczywa – podpieczonych lub grzanek
- ok. 200 g sera Gruyère – startego

Sposób przygotowania

1. Do wolnowaru (Crockpota) włóż cebulę, masło i cukier. Gotuj na ustawieniu „wysokim” przez około 4 godziny, mieszając co jakiś czas, aż cebula się skarmelizuje i zmięknie.
2. Dodaj bulion, tymianek, sól i pieprz. Przystaw wolnowar na ustawienie „niskie” i gotuj kolejne 4–5 godzin.
3. Gdy zupa będzie gotowa, rozlej ją do żaroodpornych misek. Na wierzch każdej porcji połóż kromkę podpieczonego chleba i posyp startym serem.
4. Wstaw miseczki do piekarnika pod rozgrzaną górną grzałkę (lub funkcję „grill”) na 2–3 minuty – aż ser się roztopi i delikatnie zrumieni.

KREMOWA ZUPA POMIDOROWO-BAZYLIOWA



Składniki

- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 2 puszki (po ok. 410 g) pomidorów krojonych, razem z sokiem
- 128 g marchwi (ok. 1 szklanka), drobno posiekanej
- 160 g cebuli (ok. 1 szklanka), drobno posiekanej
- 101 g selera naciowego (ok. 1 szklanka), drobno posiekanego
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 940 g bulionu drobiowego o obniżonej zawartości soli
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 6 g suszonej bazylii (ok. 2 łyżeczki)
- 113,5 g masła
- 62,5 g mąki pszennej (około ½ szklanki)
- 100 g świeżo startego parmezanu
- 363 g śmietanki 18% lub pełnotłustego mleka
- 1 łyżeczka soli
- ¼ łyżeczki świeżo mielonego czarnego pieprzu
- ok. ¼ szklanki świeżej bazylii, posiekanej

Sposób przygotowania

1. W dużym garnku rozgrzej oliwę na średnio-wysokim ogniu. Dodaj marchew, cebulę i seler, smaż przez kilka minut, aż warzywa lekko zmiękną.
2. Dodaj pomidory z puszki, koncentrat pomidorowy, bulion, oregano i suszoną bazylię. Doprowadź do lekkiego wrzenia i gotuj przez kilka minut, aż warzywa będą miękkie.
3. (Opcjonalnie) Zmiksuj zupę blenderem ręcznym lub w kielichu blendera (w razie potrzeby partiami), aż uzyskasz gładką konsystencję. Przelej zupę z powrotem do garnka.
4. W osobnym rondelku przygotuj zasmażkę: rozpuść masło na średnim ogniu, dodaj mąkę i mieszaj trzepaczką przez około 10 minut, aż uzyska złotobrazowy kolor i gładką konsystencję.
5. Dodaj do zasmażki chochlę zupy – zacznie się tworzyć gęsta pasta. Dodaj jeszcze kilka łyżek zupy i dokładnie wymieszaj, aż masa będzie jednolita. Przełóż całość z powrotem do garnka z zupą i dobrze wymieszaj.
6. Dodaj parmezan, śmietankę lub mleko, sól, pieprz i świeżą bazylię. W razie potrzeby dopraw dodatkową ilością oregano lub suszonej bazylii. Gotuj jeszcze kilka minut, aż zupa będzie dobrze podgrzana.

Przechowywanie i podanie

Zupę można przechowywać w lodówce (w szczelnym pojemniku) do tygodnia.

Świetnie smakuje podana w domowej bułce-chleбку lub z chrupiącymi grzankami.

PROSTA ZUPA Z KURCZAKIEM I RYŻEM



Składniki

- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 średnia cebula (ok. 120 g), drobno posiekana
- 3 łodygi selera naciowego (ok. 150 g), drobno posiekane
- 3 średnie marchewki (ok. 240 g), obrane i pokrojone w cienkie plasterki
- 3 ząbki czosnku (ok. 9 g), drobno posiekane
- 6 udek z kurczaka bez kości i skóry (ok. 700–800 g)
- 2 litry bulionu drobiowego (czyli 2 kartony po 1 litr)
- ½ łyżeczki przyprawy włoskiej (mieszanka ziół jak bazylia, oregano, tymianek)
- 1 szklanka (ok. 200 g) białego ryżu długoziarnistego, np. jaśminowego
- sól i pieprz do smaku
- 1–2 łyżki świeżej natki pietruszki, posiekanej (opcjonalnie)

Sposób przygotowania

1. Przygotuj wszystkie warzywa – obierz i pokrój cebulę, seler naciowy i marchewki.
2. W dużym garnku rozgrzej oliwę na średnio-wysokim ogniu. Dodaj cebulę i seler i smaż przez około 5 minut, aż lekko zmiękną.
3. Dodaj czosnek i smaż jeszcze przez około 30 sekund, aż zaczniesz pachnieć.
4. Do garnka włóż udko z kurczaka, marchew, bulion, przyprawę włoską i ryż. Zwiększ ogień i doprowadź zupę do wrzenia.
5. Gdy zupa zacznie się gotować, zmniejsz ogień do średniego, by delikatnie się gotowała. Dobrze zamieszaj, aby ryż nie przywarł do dna garnka.
6. Gotuj zupę przez 15–20 minut, aż mięso będzie ugotowane, marchew zmięknie, a ryż się ugotuje. Pamiętaj, że im dłużej gotujesz, tym bardziej ryż będzie miękki.
7. Wyjmij kurczaka z garnka, rozdrobnij go widelcem lub pokrój na mniejsze kawałki i włóż z powrotem do zupy.
8. Dopraw całość solą i pieprzem według smaku. Na koniec możesz dodać świeżą natkę pietruszki.

WEGAŃSKA ZUPA Z SOCZEWICY I TORTILLI



Składniki – zupa

- 1 żółta cebula (ok. 150 g), drobno posiekana
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 4 ząbki czosnku (ok. 12 g), drobno posiekane
- 1 papryczka jalapeño, posiekana (bez pestek, jeśli chcesz mniej ostre)
- 1 czerwona papryka (ok. 150 g), pokrojona w kostkę
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 2 puszki (po ok. 400 g) pomidorów krojonych pieczonych (mogą być też zwykłe krojone pomidory)
- 135 g czerwonej soczewicy
- 1 puszka czarnej fasoli (ok. 400 g), odsączona i przepłukana
- 154 g kukurydzy (świeżej, mrożonej lub z puszki)
- ok. 80 g śmietanki z nerkowców*
- 1,65 litra bulionu warzywnego o niskiej zawartości soli
- 2 łyżeczki przyprawy chili
- 2½ łyżeczki kuminu (kminu rzymskiego)
- 1 łyżka brązowego cukru lub cukru kokosowego
- ½–1 łyżeczki soli (zależnie od słoności bulionu)
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 łyżka soku z limonki (z ok. ½ limonki)

Propozycje podania

- ok. 28 g chrupiących paseczków tortilli
- 1 dojrzałe awokado
- świeży sok z 1 limonki
- ok. 8 g świeżej kolendry, posiekanej
- (opcjonalnie) wegańska kwaśna śmietana

Sposób przygotowania

1. W dużym garnku lub żeliwnym naczyniu rozgrzej oliwę i podsmaż cebulę przez około 5 minut.
2. Dodaj czosnek, paprykę i jalapeño. Smaż jeszcze około 3 minuty.
3. Dodaj koncentrat pomidorowy i smaż przez kolejne 2 minuty, aż lekko się zrumieni.
4. Dodaj wszystkie pozostałe składniki (oprócz soku z limonki) i dobrze wymieszaj.
5. Wskazówka: Jeśli chcesz zupę bardziej gęstą, zacznij od 1,25 litra bulionu. Jeśli wolisz rzadszą – użyj całych 1,65 litra.
6. Doprowadź zupę do wrzenia, potem zmniejsz ogień, przykryj i gotuj na małym ogniu przez 20–25 minut, mieszając od czasu do czasu.
7. Po 20 minutach sprawdź, czy soczewica jest miękka. Jeśli nadal jest lekko twarda, gotuj kolejne 5–10 minut.
8. Gdy soczewica będzie gotowa, odlej około 2 szklanki zupy, zmiksuj na gładko i wlej z powrotem do garnka – to nada zupie bardziej kremową konsystencję.
9. Dodaj sok z limonki, dopraw do smaku i – jeśli trzeba – dolej trochę bulionu, by rozrzedzić zupę.

Podanie

Zupę podawaj z chrupiącymi paseczkami tortilli, świeżą kolendrą, awokado, sokiem z limonki i opcjonalnie łyżką wegańskiej śmietany.

ZUPA PIKANTNO-KWAŚNA



Składniki

- 2 litry bulionu drobiowego lub warzywnego
- 225 g grzybów shiitake lub pieczarek portobello (baby bella), cienko pokrojonych, bez trzonów
- 1 puszka (ok. 225 g) pędów bambusa, odsączonych (opcjonalnie)
- 60 ml octu ryżowego (lub więcej, do smaku)
- 60 ml sosu sojowego o obniżonej zawartości sodu
- 2 łyżeczki mielonego imbiru
- 1 łyżeczka pasty chili z czosnkiem (chili garlic sauce)
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej lub kukurydzianej
- 2 duże jajka, roztrzepane
- 225 g twardego tofu, pokrojonego w kostkę (ok. 1,5 cm)
- 4 dymki (zielone cebulki), cienko pokrojone
- 1 łyżeczka oleju sezamowego (prażonego)
- sól koshona i biały pieprz (lub czarny pieprz) do smaku

Sposób przygotowania

1. Odmierz 60 ml ($\frac{1}{4}$ szklanki) bulionu i odstaw – będzie potrzebny do zagęszczenia zupy.
2. Do dużego garnka wlej pozostały bulion (ok. 1,94 l) i dodaj grzyby, pędy bambusa (jeśli używasz), ocet ryżowy, sos sojowy, imbir i pastę chili z czosnkiem. Wymieszaj i podgrzewaj na średnim ogniu, aż zupa zacznie delikatnie wrzeć.
3. W międzyczasie wymieszaj odłożony bulion z mąką ziemniaczaną w małej miseczce, aż nie będzie grudek.
4. Gdy zupa zacznie się gotować, wlej przygotowaną mieszankę z mąką i gotuj przez około minutę, mieszając, aż zupa lekko zgęstnieje.
5. Zaczynij mieszać zupę ruchem okrężnym i powoli wlewaj cienkim strumieniem roztrzepane jajka – w ten sposób powstaną charakterystyczne „wstążki jajeczne”.
6. Dodaj tofu, połowę posiekanej dymki i olej sezamowy. Dopraw do smaku solą i szczyptą białego (lub czarnego) pieprzu. Jeśli chcesz, możesz dodać więcej octu ryżowego (dla kwaśności) lub więcej pasty chili (dla ostrości).
7. Podawaj od razu, posypując każdą porcję pozostałą dymką.

WARZYWNA ZUPA Z PĘCZAKIEM



Składniki

- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 1 średnia żółta cebula (ok. 120–150 g), drobno posiekana
- 3 łodygi selera naciowego (ok. 150 g), pokrojone w kostkę
- 3 marchewki (ok. 240 g), pokrojone w plastry o grubości ok. 0,5 cm (lub półplasterki, jeśli są duże)
- 4 ząbki czosnku (ok. 12 g), drobno posiekane
- $\frac{3}{4}$ szklanki (ok. 130 g) kaszy jęczmiennej perłowej (pęczaku), opłukanej
- 1 łyżeczka przyprawy włoskiej (np. mieszanki ziół: bazylia, oregano, majeranek)
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- $\frac{1}{2}$ łyżeczki soli (lub do smaku)
- $\frac{1}{2}$ łyżeczki świeżo mielonego czarnego pieprzu
- 1,5 litra bulionu warzywnego o obniżonej zawartości soli (lub więcej w razie potrzeby)
- 1 puszka (ok. 400 g) drobno krojonych pomidorów
- 1 liść laurowy
- ok. 225 g ziemniaków typu Yukon Gold (1–2 sztuki), pokrojonych w kostkę ok. 2 cm
- $\frac{3}{4}$ szklanki (ok. 100 g) mrożonej fasolki szparagowej

Sposób przygotowania

1. W dużym garnku (lub garnku typu dutch oven) rozgrzej oliwę na średnim ogniu. Dodaj cebulę, seler i marchewkę. Smaż przez około 5 minut, aż warzywa lekko zmiękną, mieszając od czasu do czasu.
2. Dodaj czosnek i smaż przez kolejne 30 sekund, aż zaczniesz pachnieć.
3. Wsyp pęczak, dodaj przyprawę włoską, tymianek, sól i pieprz. Wymieszaj.
4. Wlej bulion, dodaj pomidory i liść laurowy. Całość dobrze wymieszaj. Doprowadź zupę do wrzenia, następnie zmniejsz ogień do minimum, przykryj i gotuj na małym ogniu przez 25 minut.
5. Po tym czasie dodaj pokrojone ziemniaki. Przykryj i gotuj kolejne 20–35 minut, aż kasza będzie miękka.
6. Na ostatnie 5 minut gotowania dorzuć mrożoną fasolkę szparagową.
7. Przed podaniem usuń liść laurowy.

SARDYŃSKA ZUPA ZIOŁOWA



Składniki

- 2 łyżki dobrej jakości oliwy z oliwek extra vergine
- 1 średnia żółta cebula (ok. 150 g)
- 2 średnie marchewki (ok. 160 g)
- 2 łodygi selera naciowego (ok. 100 g)
- 1 duży koper włoski (bulwa)
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 łyżeczka płatków chili (lub mniej, jeśli wolisz łagodniejszą wersję)
- 2 ząbki czosnku (ok. 6 g), drobno posiekane
- 4–6 szklanek liściastych warzyw – np. jarmuż tokański i kapusta
- 1 pęczek natki pietruszki (najlepiej płaskolistnej)
- 2 litry bulionu warzywnego lub drobiowego
- 1 szklanka rustykalnego włoskiego makaronu (opcjonalnie – gotować osobno)
- 1 puszka (ok. 400 g) białej fasoli, odsączonej
- ½ łyżeczki soli
- ½ łyżeczki świeżo mielonego czarnego pieprzu
- Tarty ser pecorino sardyński do podania

Sposób przygotowania

1. Bardzo drobno posiekaj koper włoski, marchewkę, cebulę i seler. Liściaste warzywa i natkę pietruszki pokrój grubiej.
2. W dużym garnku lub garnku typu dutch oven rozgrzej oliwę na średnim ogniu. Dodaj koper włoski, marchew, cebulę, seler, czosnek, oregano i płatki chili.
3. Podsmażaj przez około 10 minut, aż warzywa lekko zmiękną i zaczną pachnieć.
4. Dodaj natkę pietruszki, zielone warzywa, fasolę, bulion oraz sól i pieprz. Wymieszaj wszystko dokładnie.
5. Doprowadź zupę do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień, przykryj i gotuj na małym ogniu przez 30–45 minut.
6. Po ugotowaniu wyłącz ogień i pozostaw zupę pod przykryciem na 1–2 godziny (można nawet do 4 godzin), by smaki się dobrze przegryzły.
7. Gotowe! Przed podaniem posyp zupę świeżo startym serem pecorino i podawaj z kromką świeżego chleba na zakwasie.



COMPANY



General



Members

16



Teams

10



Custom fields