Szybkie sposoby na pożywną zupę

Niektóre zupy są same w sobie pełnowartościowym posiłkiem. Do innych warto dodać trochę białka, węglowodanów lub czegoś świeżego i zielonego.

Węglowodany do pochrupania

Paluszki z hummusem
Opiec z obu stron na złocisty kolor cienko pokrojony turecki płaski chleb (zwany pide). Posmarować grubo hummusem i skropić oliwą z oliwek extra virgin.

Tosty z tapenadą
Opiec kromki pieczywa na zakwasie z obu stron na złocisty kolor. Posmarować tapenadą (pastą z oliwek) i przykryć plasterkami pomidorów.

Minitosty z ricottą i pesto
Pokroić bagietkę na kromki grubości 1 cm i opiec z obu stron na złocisty kolor. Posmarować pesto i świeżą ricottą, a następnie grillować, aż ser lekko się przyrumieni.

Chrupiące grzanki
Pokroić pieczywo z poprzedniego dnia na kawałki wielkości 2 cm. Rozgrzać oliwę z oliwek na małej patelni na dość dużym ogniu. Smażyć kawałki pieczywa, aż będą chrupiące i przyrumienione, osączyć na papierowym ręczniku. Można też rozłożyć pieczywo na blasze, pokryć oliwą z oliwek w spreju i piec 5–10 minut w piekarniku o temperaturze 190°C, aż grzanki się przyrumienią.

Pomysły na węglowodany

- Dodać do gorącej zupy ugotowany wcześniej makaron. Sprawdzi się każdy rodzaj, chociaż jeśli jest dłuższy,

lepiej go połamać. Makaron należy ugotować oddzielnie, aby nie wchłonął za dużo zupy.
- W rzucić do zupy resztki gotowanego ryżu z poprzedniego dnia. Najlepiej nadaje się brązowy ryż, ponieważ nie traci kształtu i nie rozmięka.
- Dodać makaron ryżowy, na przykład vermicelli. Wystarczy moczyć go 5 minut we wrzącej wodzie, a następnie odcedzić i wrzucić do gorącej zupy.

Moc białka

- Fasola, soczewica i cieciorka z puszki to sycący i zdrowy dodatek nadający się do wielu posiłków. Można je wrzucić bezpośrednio do zupy lub przygotować szybką sałatkę z dodatkiem posiekanej cebulki dymki, pomidorów, młodego szpinaku oraz oliwy z oliwek extra virgin i odrobiny czerwonego octu winnego lub soku z cytryny.
- Tuńczyk z puszki to uniwersalny dodatek, który dobrze mieć w kuchennej szafce. Można go dodać do zupy tuż przed końcem gotowania, aby się lekko podgrzał.
- Szynka, kawałki kurczaka z poprzedniego dnia albo resztki gotowanego mięsa doskonale nadają się do zupy. Wystarczy drobno je pokroić i wrzucić do gorącej zupy – szybko się odgrzeją.
- Zupę można podawać ze startym twardym serem, takim jak cheddar czy parmezan. Doskonałym dodatkiem są również pokruszone miękkie sery: feta, ricotta czy łagodny niebieski ser pleśniowy.
- Jajka można dodać do zupy na wiele sposobów: posiekać gotowane jajko i posypać nim zupę lub usmażyć omlet i pokroić na kawałki. Lekko roztrzepane surowe jajko, które wlewa się do gorącej zupy cienkim strumieniem, cały czas mieszając, ugotuje się szybko pod wpływem wysokiej temperatury.

Smaczne i świeże

Zielone warzywa liściaste powinny gościć na naszym stole jak najczęściej. Prostą sałatkę można podać przed zupą lub tuż po niej. Innym sposobem na zwiększenie ilości zielonych dodatków jest wrzucenie szpinaku, botwiny, jarmużu czy kapusty bezpośrednio do gorącej zupy – w wysokiej temperaturze szybko się ugotują. Pamiętaj, że odrobina soku z cytryny lub limonki pomaga organizmowi w przyswajaniu żelaza obecnego w warzywach liściastych, a także wzbogaca smak.

Dobre pomysły

- Dodać do zupy posiekane orientalne warzywa liściaste. Grubsze łodygi gotują się trochę dłużej, więc należy je posiekać i krótko podgotować, zanim dodamy liście.
- Brokuły to samo zdrowie. Najlepiej podzielić je na małe różyczki i gotować w zupie tylko około 5 minut, aby nie były zbyt miękkie.
- Niektórych warzyw liściastych, na przykład rukoli, rukwi wodnej lub młodego szpinaku, lepiej nie gotować, tylko wrzucić bezpośrednio do talerza z zupą.
- Spróbuj potraktować świeże zioła jak liście sałaty i dodać ich dużo do sałatki. Natka pietruszki, bazylia, kolendra czy trybula wspaniale urozmaicą jej smak.

Fot. Adobe Stock