

Bulion grzybowy z ziołowymi grzankami z ciabatty

Mieszanki grzybów leśnych dostępne w supermarketach doskonale nadają się do przygotowania szybkiej zupy o wyjątkowym smaku. Zamiast zaprawiania czy przecierania zupy, podaje się ją w postaci czystego bulionu, dzięki czemu można delektować się smakiem poszczególnych gatunków grzybów, warzyw i ziół.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

3 łyżki oliwy z oliwek extra virgin

1 mała cebula, drobno posiekana

1 mały koper włoski, drobno posiekany

1 ząbek czosnku, posiekany

500 g świeżych, mieszanych grzybów, takich jak kurki, boczniaki oraz pieczarki, grubo posiekane (można zastąpić je mrożonymi bądź suszonymi grzybami)

900 ml wrzątku

1 i 1/2 kostki bulionu warzywnego, rozkruszonej, lub łyżka

bulionu warzywnego w postaci proszku albo pasty
8 cienkich kromek ciabatty
2 łyżki natki pietruszki, posiekanej
2 łyżki świeżej mięty, posiekanej
sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać 2 łyżki oliwy z oliwek w dużym garnku, wrzucić cebulę oraz koper włoski i smażyć 5 minut na dużym ogniu, często mieszając, aż warzywa lekko zmiękną. Dodać czosnek oraz grzyby i smażyć, często mieszając, jeszcze 5 minut. Wlać wrzątek i mieszając dodać kostkę bulionową. Doprowadzić do wrzenia, zmniejszyć ogień i gotować powoli bez przykrycia jeszcze 10 minut.

2) Rozgrzać grill. Posmarować kromki ciabatty z obu stron resztą oliwy z oliwek i opiekać na grillu około minuty z każdej strony, aż się przyrumienią. Pokroić je w kostkę, wrzucić do miski, dodać natkę pietruszki oraz miętę i starannie wymieszać.

3) Doprawić zupę, nalać do miseczek, posypać grzankami i od razu podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 95 kcal, 3 g białka, 5 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 10 g węglowodanów (w tym 1 g cukrów), 1 g błonnika

Źródło zdjęcia: Adobe Stock