

# Francuska zupa cebulowa

Pyszna i pożywna zupa cebulowa. Do przygotowanego wywaru wołowego dodajemy skarmelizowaną cebulę z dodatkami.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Trudne

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

60 minut

## LICZBA PORCJI:

8

---

## SKŁADNIKI:

6 cebul, pokrojonych w plasterki  
1 łyżka cukru  
1/2 łyżeczki pieprzu  
1/3 szklanki oleju  
6 szklanek wywaru wołowego  
8 kromek bułki paryskiej, lekko opieczonych  
60 g parmezanu, tartego

## PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać olej w rondlu. Smażyć cebulę z cukrem i pieprzem na niezbyt dużym ogniu 20 minut, aż cebula się skarmelizuje. Często mieszać. Włączyć wywar i doprowadzić do wrzenia. Zmniejszyć ogień, przykryć i gotować 30 minut.

2) Wlać zupę do żaroodpornych miseczek. Położyć na wierzchu po kromce bułki i posypać serem. Wstawić do opiekacza 10–15 cm poniżej grzałki. Podawać, kiedy ser się rozpuści.

#### **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 szklanka zawiera 330 kcal, 13 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 4 mg cholesterolu, 1092 mg sodu, 43 g węglowodanów, 4 g błonnika, 10 g białka

*Źródło zdjęcia: Shutterstock*