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. Wlać 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