# Zupa marchewkowo-pomarańczowa

Zupa zawiera ziemniaki, które nadają jej konsystencję kremu, nie trzeba więc zagęszczać jej mąką ani tłuszczem. Warto wiedzieć, że jest równie pyszna na gorąco, jak na zimno. Można ją podawać przez cały rok.

---

**SKALA TRUDNOŚCI:**

Łatwe

**CZAS PRZYGOTOWANIA:**

45 minut

**LICZBA PORCJI:**

4

---

**SKŁADNIKI:**

1 l wywaru warzywnego, najlepiej własnej roboty
500 g marchewki, pokrojonej w plasterki
100 g ziemniaków, pokrojonych w małą kostkę
100 g porów, posiekanych
2 paseczki skórki okrojonej z pomarańczy
4 łyżki soku pomarańczowego
sól i pieprz

**Z czym podawać**
4 łyżki śmietanki
2 łyżki natki pietruszki, grubo posiekanej
paseczki skórki okrojonej z pomarańczy

**PRZYGOTOWANIE:**

1) Wlać wywar do dużego rondla. Wrzucić marchewkę, ziemniaki, pory i skórkę z pomarańczy. Doprowadzić do wrzenia na dużym ogniu, w razie potrzeby zbierając z powierzchni szumowiny, a następnie zmniejszyć nieco ogień i gotować 20 minut, aż wszystkie warzywa zrobią się bardzo miękkie.

2) Wyjąć i wyrzucić paski skórki z pomarańczy. Dokładnie zmiksować zupę.

3) Jeśli zupa ma być podana na gorąco, wlać ją z powrotem do wypłukanego rondla. Odgrzać, dodać sok pomarańczowy oraz doprawić solą i pieprzem do smaku. Przelać na 4 głębokie talerze i skropić każdą porcję łyżką śmietanki. Posypać natką pietruszki i drobno posiekaną skórką z pomarańczy. Podawać natychmiast.

4) Jeśli zupa ma być podana na zimno, należy odstawić ją do ostygnięcia, a następnie włożyć co najmniej na 4 godziny do lodówki. Tuż przed podaniem dodać sok pomarańczowy oraz doprawić solą i pieprzem. Udekorować i podawać podobnie jak zupę na gorąco.

**WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 100 kcal, 2 g białka, 4 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 16 g węglowodanów (w tym 12 g cukrów), 4 g błonnika

*Źródło zdjęcia: Shutterstock*