Zupa selerowo-gruszkowa z kiełbasą

Kwaskowata, gęsta zupa o delikatnym smaku selera, z kawałkami kiełbasy jest bardzo prosta do przyrządzenia. Podaje się ją z grzankami, jako treściwy posiłek.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

60 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 łyżka oliwy z oliwek
15 g masła
1 seler (ok. 650 g), obrany i posiekany
1 duża cebula, posiekana
2 gruszki, najlepiej konferencje, obrane i grubo posiekane
sok z 1/2 cytryny
900 ml wywaru warzywnego (z kostki)
8 chudych kiełbasek wieprzowych (ok. 340 g)
2 łyżki natki pietruszki, posiekanej
1/2 łyżeczki papryki

PRZYGOTOWANIE:

1) Usmażyć warzywa i gruszki Rozgrzać oliwę i masło w dużym rondlu. Wrzucić selera, cebulę i gruszki. Dodać sok z cytryny. Przykryć i dusić na małym ogniu około 10 minut, potrząsając rondlem od czasu do czasu. Wlać 200 ml wywaru i dusić jeszcze 5 minut, aż warzywa zmiękną.

2) Upiec kiełbaski Rozgrzać mocno opiekacz. W czasie gdy warzywa i gruszki się duszą, wstawić do opiekacza kiełbaski na około 10 minut. Obracać od czasu do czasu, aż się przyrumienią. Odsączyć na papierowych ręcznikach i ustawić w ciepłym miejscu.

3) Zmiksować zupę Przełożyć warzywa i gruszki do miksera. Wlać resztę wywaru i utrzeć dokładnie. Doprawić solą i pieprzem, wlać z powrotem do rondla i powoli doprowadzić do wrzenia.

4) Podawać Pokroić kiełbaski ostrym nożem na plasterki wielkości kęsa (lub pociąć nożyczkami kuchennymi). Nalać zupę do misek, poprószyć papryką i ułożyć na niej plasterki kiełbasy z natką pietruszki. Podawać z grzankami.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 361 kcal, 15 g białka, 23 g tłuszczów (w tym 8 g NKT), 25 g węglowodanów

Źródło zdjęcia: Shutterstock