Zupa selerowo-pieczarkowa z orzechami

Orzechy nerkowca wzbogacają smak tej potrawy, poza tym dostarczają witaminy E oraz białka.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

2 łyżki oliwy z oliwek
1 duża cebula, posiekana
1 cały seler naciowy, pokrojony razem z liśćmi
2 ziemniaki (300 g), obrane i pokrojone w kostkę
400 ml gorącej wody
350 g małych pieczarek, pokrojonych w plasterki
sól i mielony czarny pieprz
1 łyżka świeżo wyciśniętego soku z cytryny
4 łyżki szczypiorku, posiekanego, i nieco do dekoracji
mała szczypta gałki muszkatołowej, świeżo startej
120 g niesolonych orzechów nerkowca
500 ml soku jabłkowego

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać łyżkę oliwy w garnku. Smażyć cebulę 3 minuty. Dodać seler, smażyć 2 minuty, pod przykryciem. Wrzucić ziemniaki, wlać wodę i gotować zupę jeszcze 10 minut.

2) Rozgrzać resztę oliwy na patelni. Włożyć pieczarki, posolić i smażyć 3 minuty, często mieszając, aż się skurczą, a płyn odparuje. Wlać sok z cytryny. Smażyć grzyby jeszcze 2 minuty. Zestawić z ognia. Dodać szczypiorek i gałkę muszkatołową.

3) Wrzucić orzechy do garnka. Zestawić zupę z ognia, zmiksować. Dodać sok jabłkowy. Ponownie postawić garnek na ogniu, by zupa się podgrzała. Podawać ją w miseczkach ze szczypiorkiem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 231 kcal, 6 g białka, 14 g tłuszczów, 2,5 g tłuszczów nasyconych, 22 g węglowodanów, 3 g błonnika, 0,1 g soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock