

# Zupa warzywna

Jest to treściwa zupa z różnych warzyw, która ma bardzo delikatny smak. Najlepiej przyrządzać ją na wywarze domowej roboty, choć można go też zastąpić rosołkiem w kostce lub proszku. Jeśli używamy kostki bulionowej, nie powinniśmy dodawać soli od razu, lecz dopiero po spróbowaniu, pod koniec gotowania.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

75 minut

## LICZBA PORCJI:

4

---

## SKŁADNIKI:

1 łyżka oleju rzepakowego  
1 mała cebula, posiekana  
1 mały por, pokrojony w cienkie krążki  
1 duża marchewka, pokrojona w cienkie plasterki  
1 koper włoski  
220 g brukwi, pokrojonej w kostkę  
220 g ziemniaków, pokrojonych w kostkę  
1 liść laurowy  
kilka gałązek świeżego tymianku  
kilka gałązek natki pietruszki

600 ml wywaru warzywnego, najlepiej własnej roboty

400 g pokrojonych pomidorów z puszki

sól i pieprz

listki kopru włoskiego lub posiekany szczypiorek, do przybrania

### **PRZYGOTOWANIE:**

1) Rozgrzać olej w dużym rondlu. Wrzucić cebulę i smażyć około 5 minut, mieszając od czasu do czasu, aż się zeszkli, ale nie przyrumieni.

2) Wrzucić pory, marchewkę, koper włoski, brukiew i ziemniaki. Smażyć jeszcze 5 minut, aż warzywa trochę zmiękną. Związać liść laurowy, tymianek i natkę pietruszki w bouquet garni. Wrzucić do rondla, następnie dodać wywar i pomidory wraz z sokiem. Doprawić solą i pieprzem do smaku. Doprowadzić do wrzenia, przykryć i zmniejszyć ogień. Dusić 45 minut, aż wszystkie warzywa zrobią się miękkie.

3) Usunąć bouquet garni, skosztować i ewentualnie doprawić solą oraz pieprzem. Posypać zupę posiekanymi listkami kopru włoskiego lub szczypiorkiem. Podawać na gorąco. Ta zupa doskonale smakuje z chlebem pełnoziarnistym lub razowym.

### **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 130 kcal, 4 g białka, 4 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 20 g węglowodanów (w tym 10 g cukrów), 5 g błonnika