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

Źródło zdjęcia: Shutterstock