Zupa z grzybów i warzyw zimowych

Podstawą tej pożywnej, zimowej zupy są kapusta i grzyby, dwa produkty bogate w fitosubstancje. Najlepiej podawać ją z cienkimi grzankami z pieczywa żytniego lub pumpernikla.

SKALA TRUDNOŚCI:

Trudne

CZAS PRZYGOTOWANIA:

60 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1/2 szklanki grzybów shiitake
1 i 1/2 szklanki wrzątku
2 łyżki oliwy z oliwek
1 duża cebula, drobno posiekana
4 ząbki czosnku, posiekane
1 duża marchewka, pokrojona w cienkie plasterki
250 g pasternaku, pokrojonego w cienkie plasterki
700 g kapusty, poszatkowanej
1 i 1/2 szklanki mrożonej fasoli limeńskiej
1/3 szklanki świeżego koperku, posiekanego
1/3 szklanki przecieru pomidorowego

1/4 szklanki czerwonego octu winnego
3/4 łyżeczki soli

PRZYGOTOWANIE:

1) Zalać grzyby shiitake wrzątkiem w małej misce. Odstawić na 20 minut, aż zmiękną. Wyjąć je, ale nie wylewać płynu. Odkroić trzonki, a kapelusze grubo posiekać. Przecedzić płyn przez gęste sito lub filtr do kawy. Odstawić.

2) Rozgrzać oliwę w dużym rondlu na średnim ogniu. Wrzucić cebulę i czosnek. Smażyć 5 minut, aż cebula przyrumieni się lekko. Dodać marchewkę i pasternak. Smażyć kolejne 5 minut, aż marchewka zmięknie, ale wciąż będzie chrupka.

3) Wrzucić kapustę. Dusić pod przykryciem 5 minut, aż listki kapusty zaczną się kurczyć. Dodać grzyby i zachowany płyn, fasolę limeńską, koperek, przecier pomidorowy, ocet, sól i 3 szklanki wody. Wymieszać i doprowadzić do wrzenia. Zdecydowanie zmniejszyć ogień, przykryć i gotować 25 minut, aż zupa zyska wyrazisty smak.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 282 kcal, 7,8 g tłuszczów (w tym 13% NKT), 9 g białka, 48 g węglowodanów, 13 g błonnika, 0 mg cholesterolu, 682 mg soli

Źródło zdjęcia: Adobe Stock