Zupa z rukwi wodnej

Ta zielona zupa dostarcza wielu przeciwutleniaczy i witamin. Kolor zawdzięcza rukwi wodnej, którą można zastąpić rukolą lub szpinakiem.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

35 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 łyżki oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego
1 cebula, pokrojona w cienkie talarki
2 pory, białe i zielone części, pokrojone w cienkie talarki
2 pęczki rukwi wodnej (około 200–300 g), bardzo drobno posiekanej, kilka gałązek zostawić do przybrania
2 duże ziemniaki, obrane i pokrojone w kostkę
750 ml wywaru z kurczaka lub warzyw o obniżonej zawartości soli lub wody
3/4 szklanki mleka niesłodzonego skondensowanego „light” lub maślanki
świeżo zmielony czarny pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać oliwę na dużej patelni z grubym dnem na średnim ogniu. Wrzucić cebulę wraz z porem i smażyć delikatnie na wolnym ogniu około 5 minut, aż warzywa zrobią się szkliste – nie powinny się przyrumienić.

2) Dodać 3/4 rukwi wodnej, ziemniaki i wywar. Zagotować na dużym ogniu, a następnie zmniejszyć ogień i gotować powoli 10 minut, aż ziemniaki będą miękkie.

3) Wrzucić resztę rukwi wodnej i gotować 2–3 minuty, aby się zblanszowała. Dokładnie zmiksować zupę ręcznym blenderem lub w robocie kuchennym albo blenderze (w tym wypadku, wlać po zmiksowaniu z powrotem do garnka). Dodać mleko skondensowane lub maślankę i delikatnie podgrzać, ale nie doprowadzać do wrzenia.

4) Można podawać ze świeżo zmielonym czarnym pieprzem i gałązkami rukwi wodnej lub grzankami z kozim serem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 198 kcal, 10 g białka, 10 g tłuszczów (w tym 2 g tłuszczów nasyconych), 17 g weglowodanów (w tym 8 g cukrów), 5 g błonnika, 577 mg sodu.

Źródło zdjęcia: Shutterstock