Zupa z topinamburów z kminkiem

Topinambury, które wyglądają jak pokryte guzami młode ziemniaki, mają charakterystyczny, delikatny smak, który dobrze komponuje się z innymi warzywami korzeniowymi, zwłaszcza w zupach przecieranych. Smak nasion kminku zmienia tę zupę w wyjątkowe danie.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

55 minut (w tym gotowanie 40 minut)

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

1 łyżka soku z cytryny
500 g topinamburów
15 g masła
1 łodyga selera naciowego,
posiekana
1 mała cebula, posiekana
2 marchewki, posiekane
1 ząbek czosnku, posiekany
1,2 l wywaru z kurczaka, najlepiej domowej roboty

1 łyżeczka nasion kminku
150 ml półtłustego mleka
4 łyżki śmietany 18 proc.
sól i pieprz

Do przybrania
1 mała marchewka
2–3 łyżki natki pietruszki, posiekanej

PRZYGOTOWANIE:

1. Wlać sok z cytryny do miski z zimną wodą. Obrać i okroić w plasterki topinambury, od razu wrzucić je do wody topinambur po obraniu szybko traci kolor w zetknięciu z powietrzem).

2. Roztopić masło w dużym garnku, odcedzić topinambury i wrzucić do garnka razem z selerem, cebulą, marchewką oraz czosnkiem. Przykryć i dusić na małym ogniu 10 minut.

3. Dodać wywar i kminek, doprowadzić do wrzenia, zmniejszyć ogień, przykryć i gotować powoli około 20 minut, aż warzywa zmiękną. Lekko przestudzić zupę, utrzeć w blenderze lub przetrzeć przez drobne sitko. Można również zmiksować zupę w garnku ręcznym blenderem.

4. Wlać zupę z powrotem do garnka, dodać mleko oraz śmietanę, doprawić solą i pieprzem. Podgrzać, ale nie doprowadzać do wrzenia. Pokroić marchewkę w słupki. Podawać zupę na gorąco, każdą porcję przybrać paskami marchewki i odrobiną posiekanej pietruszki.

Inne propozycje
• Zamiast wywaru z kurczaka można użyć wywaru warzywnego, najlepiej esencjonalnego, domowej roboty
• Zupa z selera korzeniowego i pasternaku. Zamiast topinamburów użyć 500 g obranego i posiekanego selera, a marchewki zastąpić 2 posiekanymi pasternakami. Nie dodawać

selera naciowego.
• Usmażyć na maśle 115 g pokrojonego wędzonego boczku bez skóry, wyjąć łyżką cedzakową i odstawić. Gotować warzywa według głównego przepisu. Posypać gotową zupę pełnoziarnistymi grzankami, posiekaną natką pietruszki oraz boczkiem zamiast marchewki.
• Zupa będzie bardziej pożywna, gdy podamy ją z pieczywem. Grube kromki bagietki lub ciabatty należy posmarować rozgniecionym niebieskim serem pleśniowym i opiekać, aż ser się rozpuści i pojawią się na nim pęcherzyki powietrza. Tak przygotowane grzanki położyć na powierzchni zupy tuż przed podaniem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 103 kcal, 4 g białka, 5 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 14 g węglowodanów (w tym 5 g cukrów), 4 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock