

## Lekka zupa grzybowa (dietetyczna)



**ALEKSANDRA/OLCIA**



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
30 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

### SKŁADNIKI

<b>ziemniaki</b>	2 sztuki
<b>marchew</b>	2 sztuki
<b>pietruszką</b>	1 mały korzeń
<b>grzyby suszone</b>	wedle uznania
<b>makaron kokardki</b>	150 gram
<b>Sól morską jodowaną drobnoziarnistą Prymat</b>	wedle smaku
<b>kostka rosółowa</b>	1 sztuka
<b>natka pietruszki</b>	1/2 pęczka
<b>koperek</b>	1/2 pęczka
<b>jogurt naturalny</b>	3 łyżki

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

#### Kroki postępowania

- KROK 1 obrane warzywa dowolnie pokroić( u mnie ziemniaki-kostka,marchew i pietruszka-plasterki)
- KROK 2 namoczone wcześniej grzyby drobno posiekać(ja moczyłam grzyby całą noc)
- KROK 3 do bulionu warzywnego dodać grzyby i warzywa. wszystko razem gotować z dodatkiem soli. jak ziemniaki zmiękną dodać makaron,natkę pietruszki i doprawić do smaku(pieprz,sól,ulubione przyprawy)
- KROK 4 zupę podawać gorącą z łyżką jogurtu,posypaną posiekanym koperkiem