

Zupa cukiniowa z zieloną fasolką i kaszą kukurydzianą



AGATA B



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

zielona fasolka szparago cięta	2 szklanki
kasza kukurydziana	1 szklanka
rosół gorący	1,25 l
natka pietruszki posiekana	3 łyżki
olej rzepakowy	1 łyżka
śmietana	1/3 szklanki
czosnek	1 ząbek duży
cukinia	1 kg

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kaszę gotujemy wg przepisu na opakowaniu (połowę ugotowanej kaszy możemy pokroić w kostkę). Cukinię obieramy, oczyszczamy z nasion, kroimy w plastry. W garnku rozgrzewamy olej, wrzucamy cukinię i dusimy pod przykryciem na małym ogniu około 10 minut od czasu do czasu mieszając. Po tym czasie cukinię rozcieramy blenderem. Fasolkę wrzucamy do roztartej cukinii, zalewamy rosółem i gotujemy pod przykryciem około 5 minut (aż fasolka będzie miękka). Następnie dodajemy śmietaną połączoną z odrobiną gorącej zupy, pietruszkę, przeciśnięty przez praszkę czosnek, przyprawiamy i razem gotujemy jeszcze 5 minut. Do gotowej zupy dajemy ugotowaną kaszę i dokładnie mieszamy.