

Zupa - zielono mi!



SMACZNAPYZA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

łyżek zielonej soczewicy	5
strak zielonej papryki	1
strączka zielonej papryczki chili	1/2
niedużej cukinii	1/3
szkl. pokrojonej w kosteczkę łodygi brokuła	1/2
garści zielonej fasolki szparagowej	2
ząbek czosnku	1
łyżki posiekanego koperku	2
łyżka posiekanego cienkiego szczypiorku	1
czubata łyżeczka masła + 1 łyżeczka mąki albo 1/2 szkl. śmietany	1
łyżki łuskanych pestek dyni	2
sól	do smaku:

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Grasz w zielone? Gram! - Masz zielone? Mam!!! Mam pyszną, pożywną zupę :-)

Warzywa myjemy, cukinię kroimy w dużą kostkę, razem ze skórką. Papryki oczyszczamy z gniazd nasiennych, chili siekamy, paprykę zieloną kroimy w kostkę. Fasolkę kroimy na 2-3 cm kawałki odcinając końcówki strączków. Czosnek obieramy siekamy. Masło ucieramy z mąką na pastę. Korpus z kurczaka i soczewicę, po oplukaniu, zalewamy w garnku zimną wodą, ok. 1l. Gotujemy ok.30 min., korpus wyjmujemy i ew. obieramy z resztek mięsa, które wrzucamy z powrotem do garnka. Dodajemy łodygi brokuła i fasolkę, gotujemy 2-3 min., dodajemy papryki i czosnek, gotujemy kolejne 2-3 min.. Następnie dodajemy cukinię i masło z mąką, gotujemy jeszcze ok. 3-4 min.. Na koniec doprawiamy zupę solą, wsypujemy zieleninę, mieszamy - już nie gotujemy. Zamiast masła możemy zupę zaprawić śmietaną lub jogurtem. Należy uważać aby nie rozgotować warzyw, mają być ugotowane, ale lekko twarde. Przed podaniem posypałam zupę pestkami dyni. Możemy też zrobić wersję wegetariańską, bez dodatku mięsa. Zalewamy wtedy wodą samą soczewicę i dalej postępujemy jak w przepisie.

