

lekka zupa jarzynowa



KLAUDIA007



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

fasolka szparagowa	10 dag
groszek	10 dag
cebula	
młode marchewki	2-3 szt
ziemniaki	3 szt
kapusta	1/4 główki
pomidory	5 szt
bulion	1,5 litra
oliwa	2 łyżki
czosnek	2 ząbki
masło	1 łyżka
posiekany koperek	3 łyżki
Liść laurowy suszony Prymat	
kilka ziaren pieprzu i ziela angielskiego, sól	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

kapustę obieramy z zewnętrznych liści i szatkujemy. Fasolkę myjemy, odcinamy końcówki. czosnek obieramy, przeciskamy przez praskę. Marchewki , ziemniaki i cebule obieramy . Cebulę siekamy, ziemniaki kroimy w kostkę, a marchewki w plastry. Groszek łuskamy. Pomidory obieramy ze skóry i kroimy w dużą kostkę. Na patelni rozgrzewamy oliwę, wkładamy ziemniaki , cebule i czosnek. Smażymy 3 minuty., mieszając. Solimy dodajemy liść laurowy, ziele angielskie i pieprz Wlewamy bulion i zagotowujemy. Wkładamy marchewkę, fasolkę i kapustę. Gotujemy ok 15 minut. Gdy warzywa zmiękną , wysypujemy grosze i pomidory. Gotujemy 5 minut. Dodajemy masło, doprawiamy i posypujemy koperkiem.

