

Zupa z cukinia i kielkami



SARENKA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

zielonego groszku (rozmrozonego),	1 szklanka
wody	1,5 litra
skrzydełka kurczaka	2
wieksza marchewka	1
wieksza pietruszka (korzen)	1
sredniego pora	1/2
po jednej malej cebuli : bialej i czerwonej	
zabki czosnku	2-3
kielki	1,5 bobu

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Wode zagotować z dodatkiem listka laurowego, łyżki vegety, soli i pieprzu. Skrzydelka umyć i wrzucić do wrzącej wody. Groszek rozmrozić i przepłukać. Obrać i umyć wszystkie warzywa. Cebule, przekroić każdą na pół i pokroić w piórka. Marchewkę, pietruszkę i cukinię zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Selera pokroić w drobne paseczki lub kosteczki. Czosnek pokroić w cieniutkie plasterki. Skrzydelka gotować ok 10 min, po czym wrzucić cebule, (odtąd gotujemy bez przykrycia) podgotować 5 minut i dodać marchew z pietruszką. Dodać kilka kropel sosu sojowego, paprykę, pieprz, sól i ewentualnie vegetę. Curry i oregano dodajemy na koniec gotowania. Po kolejnych 5 minutach dodajemy pora, cukinię, groszek i kielki, gotujemy następne ok. 8 minut. Tuż przed zakończeniem dodajemy czosnek, przygotowujemy curry, które nadaje ostatecznego charakteru naszej zupie i ewentualnie doprawiamy do smaku. Na koniec pruszymy oregano, mieszamy i zdejmujemy zupkę z palnika i gotowe. Zupę można zmiksować i podawać np. z grzankami.

Czas gotowania kielków zależy od: grubości czy też rodzaju kielków - im większe, tym krócej gotujemy, jak też może zależeć od indywidualnych upodobań konsumujących. Niektórzy, całkowicie rezygnują z ich gotowania, posypując nimi, gotowe danie na polmisku. Oczywiście jest, że podczas gotowania każde warzywo traci część swoich dobroczynnych witamin, ale jak wiemy, gusta bywają różne i większość z nas kieruje się dobrym smakiem. Użyłam dużych, grubych kielków bobu, stąd też chciałam aby miękko wtopiły się między pozostałymi składnikami zupy. Zupa jest dość słodka, można jeszcze spróbować dodać maggi, korzeń imbiru czy mielona kolendra, myślę, że doskonale tutaj pasują.

Czas gotowania kielków zależy od: grubości czy też rodzaju kielków - im większe, tym krócej gotujemy, jak też może zależeć od indywidualnych upodobań konsumujących. Niektórzy, całkowicie rezygnują z ich gotowania, posypując nimi, gotowe danie na polmisku. Oczywiście jest, że podczas gotowania każde warzywo traci część swoich dobroczynnych witamin, ale jak wiemy, gusta bywają różne i większość z nas kieruje się dobrym smakiem. Użyłam dużych, grubych kielków bobu, stąd też chciałam aby miękko wtopiły się między pozostałymi składnikami zupy. Zupa jest dość słodka, można jeszcze spróbować dodać maggi, korzeń imbiru czy mielona kolendra, myślę, że doskonale tutaj pasują.

Czas gotowania kielków zależy od: grubości czy też rodzaju kielków - im większe, tym krócej gotujemy, jak też może zależeć od indywidualnych upodobań konsumujących. Niektórzy, całkowicie rezygnują z ich gotowania, posypując nimi, gotowe danie na polmisku. Oczywiście jest, że podczas gotowania każde warzywo traci część swoich dobroczynnych witamin, ale jak wiemy, gusta bywają różne i większość z nas kieruje się dobrym smakiem. Użyłam dużych, grubych kielków bobu, stąd też chciałam aby miękko wtopiły się między pozostałymi składnikami zupy. Zupa jest dość słodka, można jeszcze spróbować dodać maggi, korzeń imbiru czy mielona kolendra, myślę, że doskonale tutaj pasują.