

Lekka zupa grzybowa (dietetyczna)



ALEKSANDRA/OLCIA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

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