

Kochani, tym razem w kulinariach – zupy. Nie trzeba być mistrzem, aby je przygotować. Wszystkie składniki są obecnie dostępne na straganach i warto pokusić się i samodzielnie je ugotować.

Smacznego i do dzieła!

Krem z cukinii

Składniki:

- 1 cukinia,
- 1 duża cebula,
- 2 ząbki czosnku,
- 2 duże miękkie pomidory (mogą też być z puszki),
- 2 małe twarde pomidory
- 1 litr bulionu,
- gałka muskatołowa,
- świeży imbir,
- sok z połowy cytryny,
- 1 łyżka oleju rzepakowego.

Sposób wykonania:

Cebulę należy pokroić w kostkę, zeszklić i dodać ząbek czosnku. Do tego dodać pokrojoną cukinię i poddusić. Wszystko przełożyć do garnka i zalać bulionem. Miękkie pomidory obrać ze skórki, pokroić i dodać do garnka. Wszystko zmiksować. Teraz należy dodać drugi ząbek czosnku (przeciśnięty przez praskę), gałkę muskatołową, imbir i sok z cytryny. Na talerzu dodać pokrojone w drobną kostkę twarde pomidorki i przyozdobić pietruszką.

Krem z kalafiora i brokułów

Składniki:

- 1 brokuł,
- 1 kalafior,
- 1 cebula,
- 1 litr bulionu.

Sposób wykonania:

Gotować wszystkie składniki około 30 minut. Potem wszystko zmiksować. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Posypać koperkiem.

Zupa z czerwonej papryki

Składniki:

- 2-3 czerwone papryki,
- 1 duża cebula,
- 1-2 ząbki czosnku,
- 1 papryczka chili.

- przecier pomidorowy (1-2 łyżki według uznania),
- 2-3 łyżki oliwki z oliwek lub oleju rzepakowego.

Sposób wykonania:

Paprykę i cebulę oczyścić i drobno pokroić, razem dusić na oliwie w zamkniętym rondlu przez 5 -10 minut. Od czasu do czasu należy potrząsnąć rondlem, żeby nic nie przywarło. Czosnek i papryczkę chili pokroić na talarki, wrzucić do 1 litra bulionu, dodać przecier pomidorowy i dusić 10 minut. Paprykę z cebulą zmiksować i dodać do bulionu. Całość przyprawić solą i pieprzem.

Zupa gulaszowa

Składniki:

- 200 g wołowiny,
- 2-3 pomidory obrane ze skóry lub ½ puszki pomidorów,
- kilka pieczarek,
- cebula,
- 1 papryka czerwona, 1/ marchwi,
- 1 łyżeczka koncentratu pomidorowego,
- 1 łyżka oliwy,
- 1/2 l bulionu warzywnego.

Sposób wykonania:

Mięso pokroić w kostkę i dusić do miękkości w bulionie. Warzywa należy pokroić w słupki, plasterki lub kostkę wg uznania i delikatnie podsmażyć na oliwie. Warzywa dodać do podduszonego mięsa i dusić do miękkości warzyw. Przyprawić solą i pieprzem, słodką papryką i chili oraz ulubionymi ziołami wg uznania. Można dodać curry lub imbir.

Zupa chińska

Składniki:

- pierś z kurczaka,
- 1-2 ząbki czosnku,
- 0,5 łyżeczki imbiru,
- kilka pieczarek,
- 1/2 kapusty pekińskiej,
- bulion drobiowy,
- szczypiorek z dymki.

Sposób wykonania:

Pierś z kurczaka pokroić w kostkę, podsmażyć na łyżce oliwy razem z czosnkiem i imbirem. Dodać rosół drobiowy i gotować ok15 minut. Następnie dodać pokrojone pieczarki i kapustę pekińską. Zupę doprawić sosem sojowym i posypać szczypiorkiem.

Zupa krem z selera i białych warzyw

Składniki:

- 1 duży seler,
- 2 spore pietruszki,
- 1 cebula,
- 1 mały por,
- 4 ząbki czosnku,
- kilka różyczek kalafiora,
- 1 ziemniak,
- przyprawy: gałka muskatołowa, pieprz, liść laurowy, 2-3 ziarenka ziela angielskiego, odrobina soku z cytryny.

Sposób wykonania:

Warzywa obrać, umyć i pokroić. Wrzucić do gotującej się wody, dodać przyprawy. Gotować na średnim ogniu do miękkości. Wyjąć z zupy ziele angielskie i liście laurowe i zmiksować blenderem. Doprawić do smaku solą pieprzem i sokiem z cytryny.

Jaglanka na mleku kokosowym

Składniki:

- 50 g kaszy jaglanej,
- 1 łyżka wiórków kokosowych,
- 250 ml mleka kokosowego,
- 1 łyżka cukru lub miodu,
- świeże lub mrożone truskawki.

Sposób wykonania:

Kaszę wypłukać kilkakrotnie aż woda będzie przezroczysta, wsypać do garnka i zalać mlekiem, dodać miód lub cukier i gotować pod przykryciem na małym ogniu do miękkości. W razie, gdy kasza będzie zbyt gęsta można dodać jeszcze trochę mleka aż do uzyskania lepszej konsystencji. Pod koniec gotowania dodać wiórki kokosowe. Truskawki zmiksować na gładki mus i połączyć nim ostudzoną kaszę.