

ZUPY MAJĄ MOC



Zupy to idealny posiłek w sezonie grypowo – przeziębieniowym. Rozgrzewają, sycą, są bogate w składniki mineralne, witaminy i błonnik. Mają działanie przeciwutleniające, detoksykujące, a co najważniejsze – stymulują nasz układ odpornościowy.

Zachęcamy Was do wypróbowania poniższych przepisów.



Krem z czerwonej soczewicy z dużą ilością czosnku

Składniki:

- ✓ 1 cebula
- ✓ 3 – 4 ząbki czosnku
- ✓ 2 marchewki
- ✓ 3 ziemniaki
- ✓ około 250 – 300 g czerwonej soczewicy
- ✓ przyprawy: curry, sól, pieprz, słodka papryka
- ✓ łyżka oliwy lub oleju

Przygotowanie:

1. Cebulę, marchewkę oraz ziemniaki kroimy i podsmażamy na oliwie/oleju.
2. Zalewamy wodą lub bulionem – około 3 – 4 szklanki.
3. Wsypujemy soczewicę i przyprawy, gotujemy około 15 – 20 minut.
4. Gdy zupa troszkę przestygnie dorzucamy obrane ząbki czosnku.
5. Wszystko blendujemy.

Do zupy można dodać troszkę śmietany i ulubionych dodatków, np. parmezan, grzanki, groszek ptysiowy, pestki dyni, słonecznik, itp.



Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną

Składniki:

- ✓ 4 średniej wielkości marchewki
- ✓ 2 średniej wielkości pietruszki
- ✓ kawałek selera

- ✓ 0,5 szklanki kaszy jaglanej
- ✓ 2 łyżki posiekanego koperku
- ✓ 2 łyżki posiekanej natki pietruszki
- ✓ 1 łyżka masła
- ✓ sól i pieprz do smaku
- ✓ liść laurowy
- ✓ 3 – 4 ziarenka ziela angielskiego
- ✓ 2,5 litra wody

Przygotowanie:

1. Do garnka wlewamy wodę, dodajemy obrane i starte na tarce warzywa.
2. Opłukujemy dokładnie pod bieżącą wodą kaszę jaglaną i również dodajemy ją do garnka.
3. Zupę gotujemy około 15 minut, pod koniec gotowania dodajemy posiekany koperek i natkę pietruszki.
4. Doprawiamy solą i pieprzem, dodajemy łyżkę masła, dokładnie mieszamy.



Zupa na wzmocnienie odporności z kaszą jaglaną i kiszoną kapustą

Składniki:

- ✓ 1 cebula
- ✓ 2 marchewki
- ✓ 1 pietruszka
- ✓ kawałek selera korzeniowego
- ✓ 300 g kapusty kiszanej
- ✓ 0,5 szklanki kaszy jaglanej
- ✓ 2 łyżki oliwy/oleju
- ✓ sól i pieprz do smaku
- ✓ 1 łyżka kurkumy
- ✓ 1 łyżeczka wędzonej papryki

Przygotowanie:

1. Warzywa obieramy, cebulę siekamy, marchewkę kroimy w plasterki, pietruszkę i seler w kostkę.
2. Jeżeli kapusta jest bardzo kwaśna przepłukujemy ją i kroimy na mniejsze kawałki.
3. W garnku rozgrzewamy olej, szklimy cebulę, dodajemy wszystkie przyprawy, przesmażamy.
4. Wrzucamy warzywa, za wyjątkiem kapusty, smażymy 5 – 10 minut aż zmiękną.
5. Dodajemy kapustę i kaszę, wlewamy 2 l wody lub bulionu.
6. Gotujemy 20 – 30 minut aż składniki będą miękkie, podajemy z natką pietruszki i ulubionymi pestkami.



Zupa dyniowa z fasolą i warzywami na rozgrzanie

Składniki:

- ✓ 0,5 szklanki białej fasoli (namoczonej na noc)
- ✓ 1 ząbek czosnku
- ✓ 2 ziarenka ziela angielskiego
- ✓ 3 łyżki oliwy (1+2)
- ✓ 1/4 niedużej, dowolnej dyni, 200 – 300 g miększu, już po oczyszczeniu
- ✓ 1 litr passaty pomidorowej
- ✓ 1 cebula
- ✓ 1 czerwona lub żółta papryka
- ✓ 2 łodygi selera naciowego
- ✓ 2 marchewki
- ✓ 2 liście laurowe
- ✓ sól i pieprz do smaku
- ✓ 1 łyżeczka kurkumy
- ✓ 1 łyżeczka pieprzu
- ✓ 1 łyżeczka słodkiej papryki
- ✓ 0,5 łyżeczki cynamonu
- ✓ 0,5 łyżeczki kuminu

Przygotowanie:

1. Fasolę płuczemy, przekładamy do garnka, zalewamy świeżą wodą, dodajemy 1 łyżkę oliwy, zgnieciony ząbek czosnku i ziele, gotujemy pod przykryciem 45 minut.
2. Dynię i paprykę kroimy w kostkę, marchewkę w półplasterki, cebulę siekamy, seler naciowy kroimy na małe kawałki.
3. W dużym garnku rozgrzewamy 2 łyżki oliwy, szklimy cebulę, dodajemy wszystkie przyprawy.
4. Wrzucamy warzywa, przesmażamy kilka minut, wlewamy passatę i 1 szklankę wody, gotujemy na małym ogniu pod przykryciem aż warzywa zmiękną, około 20 minut.
5. Odlewamy 1,5 szklanki zupy, miksujemy na gładko, wlewamy z powrotem, dodajemy odcedzoną fasolę.
6. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem.



Zupa z marchewki i kminku

Składniki:

- ✓ 1,5 łyżeczki nasion kminku
- ✓ 1,5 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego
- ✓ 4 łyżki masła
- ✓ 2 duże cebule
- ✓ centymetrowy kawałek imbiru

- ✓ 4 szklanki bulionu z kurczaka
- ✓ garstka posiekanej natki pietruszki
- ✓ duża szczypta płatków chili
- ✓ sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

1. Cebulę i imbir siekamy, wrzucamy na rozgrzane w głębokim garnku masło, mieszamy, smażymy minutę.
2. Dodajemy pokrojoną w plasterki marchewkę i dusimy na małym ogniu około 8 minut.
3. Utluczony w moździerzu kminek wrzucamy do garnka razem z kminem rzymskim, smażymy chwilę mieszając.
4. Wlewamy bulion i gotujemy zupę pod przykryciem 35 minut, aż marchew będzie miękka.
5. Miksujemy, doprawiamy solą i pieprzem, rozlewamy do misek. Zupę podajemy posypaną posiekaną natką pietruszki i płatkami chili.



Zupa czosnkowa antybakteryjna

Składniki:

- ✓ 1,5 główki czosnku
- ✓ 6 ziemniaków
- ✓ 3 łyżki oliwy
- ✓ 150 g żółtego sera
- ✓ 1 litr wody
- ✓ 1 liść laurowy
- ✓ sól i pieprz do smaku
- ✓ 2 – 3 kromki razowego chleba

Przygotowanie:

1. Ziemniaki kroimy w kostkę, na patelni rozgrzewamy oliwę, dodajemy zmiążdżony czosnek i ziemniaki, podsmażamy wszystko około 5 minut.
2. Całość przekładamy do garnka, zalewamy gorącą wodą, dodajemy liść laurowy, sól , pieprz.
3. Gotujemy około 30 minut, wyjmujemy liść laurowy i miksujemy zupę.
4. Kromki chleba nacieramy rozgniecionym ząbkiem czosnku i podsmażamy z obu stron na patelni grillowej, kroimy w kostkę.
5. Zupę podajemy posypaną startym żółtym serem z dodatkiem grzanek.

Smacznego!