



# JAK PRZYGOTOWAĆ ZUPĘ IDEALNĄ ?

## ETAPY:

## CZYNNOŚCI:

### 1 DODATEK TŁUSZCZOWY



### 2 BULION



### 3 WARZYWA



### 4 PRZYPRAWY



### 5 BIAŁKO I/LUB WĘGLOWODANY



### 6 DODATKI

1. Zupa powinna zawierać **niewielki** dodatek tłuszczowy.
2. Witaminy **A, D, E i K** wchłaniają się tylko w obecności tłuszczu. Wybierz tłuszcz odporny na wysoką temperaturę np.: **olej rzepakowy, rafinowaną oliwę z oliwek, olej kokosowy, klarowane masło.**
3. Na rozgrzanym i roztopionym tłuszczu podsmaż posiekaną cebulę i czosnek w ilości zgodnej z upodobaniem.

1. **Bulion** buduje głębię smaku zupy.
2. Wypróbuj bulion w **różnych wersjach**: drobiowy, warzywny, wołowy, rybny.
3. Warto **mrozić** bulion w mniejszych porcjach np. **kubeczkach.**

1. Dorzuc **pokrojone** warzywa.
2. Nie przesadzaj z ich zróżnicowaniem, postaw na **2-3** gatunki.
3. Korzystaj głównie z **sezonowych** warzyw.

1. Dodaj zioła suszone i inne przyprawy z **pominięciem**: soli, pieprzu oraz świeżych ziół.
2. Wypróbuj ziele angielskie, liść laurowy, tymianek, zioła prowansalskie, czy estragon.
3. Gotuj zupę do **miękkości** warzyw.

1. Dodaj źródło **białka**, które da sytość i **węglowodanów**, które dostarczą **energii.**
2. **Białko**: grillowany/pieczony kurczak, tofu, ugotowane/grillowane krewetki, jajko na twardo, kostki sera feta, kawałki mozzarelli.
3. **Węglowodany**: kilka łyżek ugotowanego: brązowego ryżu, kaszy jaglanej, bulgur, gryczanej, jęczmiennej, makaronu pełnoziarnistego.
4. Dodatek białkowy można **pomiąć**, jeśli wśród warzyw **występowały** strączki. Z dodatku węglowodanowego **zrezygnuj**, jeśli w zupie są ziemniaki.

1. Dopraw zupę solą i pieprzem **do smaku.**
2. Do gotowej zupy **dołóż dodatki**:
  - pestki słonecznika, dyni, sezam, posiekane orzechy,
  - pokrojone papryczki jalapeno,
  - posiekane, świeże zioła,
  - kleks z jogurtu greckiego/chudej śmietany.

Bon appetit!