



Zupa z cukinii i kalafiora z koperkiem

WERSJA PODSTAWOWA / 4 PORCJE



bez glutenu



wegetariańskie



bez jajek



szybkie

SKŁADNIKI

1/2 białej cebuli (50 g)
2 łyżki oleju rzepakowego (20 g)
1 mała cukinia (300 g)
kilka różyczek kalafiora (200 g)
1 ziemniak (75 g)
3 szklanki bulionu jarzynowego (0,75 l)
śmietana 18% (100 g)
3 szklanki wody (0,75 l)
1/2 łyżeczki kurkumy
1/2 łyżeczki ostrej papryki
1/2 pęczka koperku
sól, pieprz

- 1** W garnku rozgrzej olej. Zeszklij posiekaną cebulę.
- 2** Dodaj pokrojonego w kostkę ziemniaka i przyprawy: kurkumę, paprykę, sól, pieprz. Smaż 3 minuty.
- 3** Dolej bulion oraz wodę. Gotuj 10 minut.
- 4** Dodaj pokrojoną w grube słupki cukinię oraz małe różyczki kalafiora. Gotuj kolejne 15 minut. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
- 5** Odlej ½ szklanki gorącego płynu, połącz ze śmietaną i ponownie wlej do zupy. Dokładnie wymieszaj.
- 6** Dodaj posiekany koperek.

W 1 porcji: **172 kcal**

7 g białka

12,3 g węglowodanów

11 g tłuszczu

2,8 g błonnika

Zupa z cukinii i kalafiora z koperkiem

WERSJA OBIADOWA



bez jajek



szybkie

DODATEK DO 1 PORCJI: łosoś, kasza bulgur

SKŁADNIKI

filet z łososia (75 g)

5 łyżek suchej kaszy bulgur (50 g)

- 1** Kaszę ugotuj w lekko osolonej wodzie zgodnie z przepisem na opakowaniu.
- 2** Łososia pokrój w kostkę, włóż do gotującej się zupy i na małym ogniu gotuj 2-3 minuty.
- 3** Zupę podawaj z kaszą i łososiem.

W 1 porcji: **465 kcal**

27,2 g białka

42,7 g węglowodanów

21,7 g tłuszczu

7,8 g błonnika

Zupa z cukinii i kalafiora z koperkiem

WERSJA KOLACYJNA



bez glutenu



wegetariańskie



bez jajek



szybkie

DODATEK DO 1 PORCJI: ciecierzycy, ser feta, szpinak

SKŁADNIKI

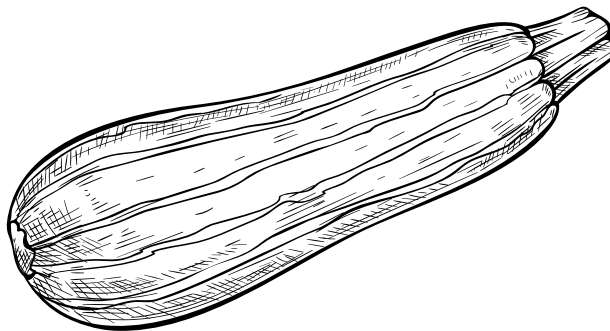
3 łyżki ciecierzycy z puszki (60 g)

2 plastry sera feta (40 g)

garść szpinaku (20 g)

1 Zagotuj zupę, dodaj garść szpinaku i ciecierzycę. Gotuj 1-2 minuty.

2 Dodaj do zupy pokruszoną fetę.



W 1 porcji: **340 kcal**

16,6 g białka

23,6 g węglowodanów

21 g tłuszczu

10,3 g błonnika

PORADY

To bardzo uniwersalna zupa, zamiast cukinii możesz dodać fasolkę szparagową zieloną (poza sezonem nawet z mrożonki), a zamiast kalafiora - brokuł. Kaszę bulgur możesz zamienić na pęczak.

Koperek dodaj na sam koniec przygotowania zupy, zbyt długie gotowanie może spowodować, że straci swój atrakcyjny, zielony kolor.

Pamiętaj, jeśli dodajesz śmietanę do zupy musisz ją wcześniej zahartować, czyli rozcieńczyć ją powoli w gorącej zupie, inaczej się „zważy”. Najlepiej zrobić to w oddzielnej miseczce i dopiero w takiej formie dolać do garnka z zupą.