

1.Zupa Zielona

SKŁADNIKI NA 4 PORCJE

2 szklanki wody (lub bulionu z warzyw)
1,5 szklanki mrożonego zielonego groszku
1 świeży brokuł (może być też mrożony, wówczas 250 gramów)
3 duże ząbki czosnku

1 cebula średniej wielkości
1 łyżeczka pasty z chilli (można pominąć lub posiekać drobno papryczkę chilli)
(pasta jest dodawana już na sam koniec, bezpośrednio do miski)

2 gałązki świeżego tymianku (lub 1 łyżeczka suszonego)
pęczek natki pietruszki

1/2 łyżeczki soli
pieprz do smaku

2 łyżki oliwy z oliwek

WYKONANIE

Cebulę, czosnek i papryczkę chilli drobno pokroić.

W wysokim garnku rozgrzać oliwę, dodać cebulę, potem papryczkę i czosnek. Smażyć krótko ciągle mieszając, aby nic się nie przypaliło. Dodać tymianek, groszek i brokuły, podsmażyć je jeszcze kilka minut mieszając od czasu do czasu aż odrobinę zmiękną. Zalać wodą do wysokości warzyw, dodać natkę pietruszki i dusić do czasu, aż warzywa będą miękkie. U mnie gotowały się około 15 minut na małym ogniu.

Po tym czasie zupę zmiksować blenderem na krem. Dodać taką ilość wody, aby zupa miała pożądaną konsystencję. Ja dodałam **2 szklanki**, taka ilość sprawia, że zupa jest bardzo kremowa i dość gęsta, ale przy tym bardzo sycąca. Jeśli lubisz zupy rzadsze możesz dodać więcej wody.



Doprawić do smaku solą i pieprzem. Zupa nadaje się do zamrażania. Nawet jeśli przygotujesz jej więcej, możesz zamrozić w pojemniczku i wyjąć, kiedy przyjdzie Ci na nią ochota.

2. Zupa pokrzywowa na kaszy jaglanej

Przepis pochodzi z książki "Pyszne chwasty" Małgorzaty Kalemby-Drożdż (wydawnictwo Pascal).



Fot. wydawnictwo Pascal

Składniki

-

100 g (lub litr) młodej pokrzywy

-

mała pietruszka

-

marchew

-

cebula

-

1 1/2 l bulionu warzywnego lub drobiowego

-

1/2 szklanki surowej kaszy jaglanej

-

sol, pieprz

-

oliwa do duszenia

Sposób przygotowania

Warzywa obrać, zetrzeć na tarce i poddusić na oliwie. Zalać bulionem, dodać przepłukaną kaszę. Gotować ok. 10 min, aż kasza będzie miękka. Pokrzywę umyć, przelać na sicie wrzątkiem, dodać

do zupy. Gotować 2-3 min, zmiksować, przyprawić.

3. Ciepły krem tymiankowy z jabłkiem i migdałami

SKŁADNIKI:

3 średniej wielkości jabłka i sok z jednej pomarańczy,

120 g posiekanych migdałów

Na krem:

500 ml pełnego mleka, 125 g drobnego cukru, 6 żółtek,

3-4 gałązki świeżego lub suszonego tymianku

Ciepły krem tymiankowy

z jabłkiem i migdałami

WYKONANIE:

Jabłka umyj, obierz ze skórki. Za pomocą specjalnej drylownicy lub nożem do filetowania usuń gniazda nasienne.

Pokrój jabłka na plasterki grubości 1-1,5 cm. Blachę z piekarnika wyłóż papierem do pieczenia. Posmaruj papier sklarowanym masłem i ułóż na nim krążki jabłka, by lekko nachodząc na siebie, tworzyły okrąg – 5 plasterków na 1 okrąg (porcję). Skrop jabłka świeżym sokiem z pomarańczy. Wstaw do piekarnika rozgrzanego do 180 st. C na około 12 minut.

Na wyłożoną papierem do pieczenia blachę umieszczoną niżej wysyp posiekane migdały. Piecz je około 10 minut.

W tym czasie przemieszaj migdały, żeby się nie przypaliły.

Teraz możesz zabrać się za krem.

Do rondla o grubym dnie wlej mleko, dodaj 80 g cukru i tymianek. Podgrzewaj na średnim ogniu do wrzenia.

Z żółtek i pozostałego cukru utrzyj kogel-mogel. Gorące mleko zacznij wlewać po trochu do żółtek, cały czas energicznie mieszając trzepaczką. To ważne, bo inaczej żółtka się zetną w

słodką jajecznicę.

Przelej miksturę z powrotem do rondla. Jeśli widzisz, że mleko się trochę przypaliło, umyj rondel lub weź drugi. Postaw rondel na małym ogniu i mieszaj drewnianą szpatułką, aż zobaczysz, że krem zgęstniał na tyle, iż zostaje na szpatułce. Gdy

po pociągnięciu palcem po główce łydki nie rozplynie się, oznacza to, że osiągnął właściwą konsystencję.

Gotowy krem nalej do miseczek, tak by wyraźnie pokrył dno – około 5 cm. Łopatką nabierz jabłka i zsuń je delikatnie na krem, tak by nie zepsuć „okręgu”. Posyp uprażonymi migdałami.



Zupa krem z topinamburu

z ciecierzycą i kalafiozem

Składniki

2 porcje

- 1 łyżka oliwy extra vergine
- 1 łyżka masła (lub oliwy)
- 1 średnia cebula cukrowa
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżeczka listków świeżego rozmarynu
- 200 g topinamburu
- 100 g kalafiora
- 100 g ugotowanej ciecierzycy

- 1/2 litra bulionu jarzynowego

Propozycja podania:

- chipsy z jarmużu z 1 liścia
- orzechy włoskie, posiekane i zrumienione na patelni
- świeżo zmielony czarny pieprz

[Dodaj notatkę](#)

Przygotowanie

Zupa krem z topinamburu:

- W niedużym garnku podgrzać oliwę z masłem, dodać pokrojoną w kosteczkę cebulę i smażyć od czasu do czasu mieszając przez ok. 2-3 minuty, dodać pokrojony na plasterki czosnek i rozmaryn smażyć przez ok. 2 minuty.
- Dodać cienko obrany i pokrojony w kostkę topinambur i smażyć co chwilę mieszając przez ok. 2-3 minuty. Następnie dodać pokrojonego na kawałki kalafiora, ciecierzycę i smażyć jeszcze ok. 2 minuty delikatnie doprawiając solą. Następnie wlać gorący (!) bulion i zagotować.

- Gotować przez 15 minut do miękkości warzyw (nie mogą się rozpadać, być za miękkie). Zmiksować zupę w stojącym blenderze na gładki krem, w razie potrzeby doprawić solą.

Chipsy z jarmużu:

jarmuż umyć, odciąć liście od twardej części pośrodku, doprawić solą, pieprzem, obtoczyć w oliwie i ułożyć na blaszce do pieczenia. Piec przez 10 minut w 180 stopniach C, aż będą chrupiące ale nie będą jeszcze brązowe czy przypalone.



