

Zupa z liści szczawiu



Składniki

1 litr bulionu warzywnego
2 pęczki świeżego
szczawiu
1 marchewka
1 pietruszka
1/4 korzenia selera
1 szalotka
2 łyżki masła
2 liście laurowe
2 łyżki śmietany 18%
Sól, pieprz do smaku
2 jajka ugotowane na
twardo
Grzanki

Opis wykonania

Lekka i zdrowa zupa wyróżniająca się wyjątkowym smakiem. Polskie zupy, z przepisów naszych mam, przypominają dzieciństwo.

Dla wielu osób zupa szczawiowa to smak wiosny. To nie jedyny powód, dla którego warto spożywać te niepozorne liście. Są one bogactwem witamin i składników mineralnych pozytywnie oddziałujących na całe ciało.

Opis przygotowania:

Warzywa dokładnie umyj, obierz i zetrzyj na tarce na dużym oczku. Bulion przelej do garnka, dodaj liście laurowe i warzywa, z wyjątkiem szczawiu i szalotki. Całość gotuj na małym ogniu aż warzywa będą miękkie.

Szczaw dokładnie umyj, posiekaj, a następnie podsmaż na maśle z posiekaną szalotką. Szczaw dodaj do gotującego się bulionu.

Pod koniec gotowania dopraw zupę do smaku, a następnie dodaj śmietanę. Dokładnie mieszaj, aby się nie zważyła.

Gotową zupę podawaj z połówką jajka oraz grzankami.

TIP

Do zupy możesz dodać ugotowane młode ziemniaczki. Jeśli chcesz je gotować w bulionie, pamiętaj, że muszą być miękkie przed dodaniem szczawiu do garnka. Ziemniaki nie ugotują się w kwaśnej zupie. Dotyczy to m.in. szczawiowej i ogórkowej.

Bulion wykorzystywany do ugotowania zupy nie musi być warzywny możesz przygotować go na żeberkach.

Zamiast z jajkiem zupę można podać także z białą kielbasą.