

# Zupa z sałaty



Składniki

Opis wykonania

2 główki sałaty masłowej  
2 średnie ziemniaki  
1 cebula  
1 ząbek czosnku  
łyżka masła  
1 – 1,5 litra bulionu  
warzywnego  
Sól, cukier i pieprz do  
smaku  
Jogurt naturalny lub  
śmietana 18%  
Świeża natka pietruszki

Zupa z sałaty zachwyca pięknym, zielonym kolorem, a w dodatku jest lekkostrawna, niskokaloryczna i naprawdę smaczna. Podstawową wersję zupy z sałaty (tę na gotowym bulionie) przygotujesz dosłownie w 15 minut. Możesz dodać do niej pełnoziarniste grzanki lub jajko ugotowane na twardo, będzie wówczas bardziej sycąca. Jeśli znudziły ci się sałatki, skorzystaj z prostego przepisu na letnią zupę z sałaty i zachwyć się jej wyrazistym smakiem i lekką konsystencją.

Ziemniaki obierz i pokrój w kostkę. Sałatę dokładnie umyj pozbywając się piachu i innych zanieczyszczeń. Cebulę i czosnek obierz, posiekaj drobno.

Na patelni rozpuść masło, gdy będzie gorące włóż pokrojoną cebulę i czosnek, przesmaż aż się delikatnie zeszkli. Dodaj porwaną na kawałki sałatę (bez twardych części) i całość podsmaż jeszcze przez 1-2 minuty, aż zrobi się miękka.

Przygotuj garnek z bulionem, doprowadź do wrzenia. Włóż pokrojone ziemniaki oraz zawartość patelni. Gotuj na małym ogniu do momentu, w którym ziemniaki będą miękkie (około 15minut).

Zupę dopraw do smaku solą, pieprzem i cukrem, a następnie zmiksuj na gładką masę.

Gorącą zupę z sałaty przelej do misek, dodaj niewielką ilość śmietany lub jogurtu oraz posyp odrobiną drobno posiekanej natki pietruszki.