

Meksykańska zupa jarzynowa



Składniki

2 łyżka - oleju roślinnego
cebula drobno posiekana
ząbki czosnku
posiekanego
1/4 lub 1/2 łyżeczka -
kminku mielonego
2-3 łyżeczka - łagodnej
papryczki chili np. ancho,
new mexico mielonej
marchewka pokrojona w
plastry
pokrojony w kostkę
ziemniak sałatkowy
350 g - pomidorów
świeżych lub z puszki
pokrojonych
młoda cukinia pokrojona
w kostkę
pokrojonej młodej
kapusty
1 l - wywaru warzywnego
lub z kurczaka
ziarna z jednej kolby
kukurydzy lub kukurydza
złocista
około 10 strąków fasoli
szparagowej
kolendra
salsa
chipsy tortilla lub tacos
do dekoracji

Opis wykonania

Meksykańska zupa jarzynowa z chipsami tortilla lub tacos.

Rozgrzać olej, wrzucić cebulę i czosnek, smażyć chwilę, aż zmiękną.
Następnie wsypać kminek i chili, dodać marchew, ziemniaki,
pomidory, cukinię i kapustę.

Gotować ok. 2 minuty mieszając, wlać wywar i gotować do
miękkości.

Wrzucić kukurydzę i fasolkę, pogotować jeszcze aż zmiękną fasola i
kukurydza.

Doprawić solą i pieprzem.

Podawać z kolendrą i salsą oraz z tacos.