




## Zupa krem jarzynowa z kaszą gryczaną i szczypiorem

 Tylko z Natury

Polecane na: [zupa](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

### Warto wiedzieć:

 60 min

 łatwy

 6 porcji

### Składniki:

marchew - 3-4 szt.

pietruszką - 1 szt.

seler korzeniowy - - kawałek

por - - kawałek

udko i skrzydełko z kurczaka  
(opcjonalnie, bo zupa z samych  
warzyw jest równie smaczna) - 1  
szt.

sól morską - - do smaku

pieprz czarny - - do smaku

szczypior do posypania - - trochę

kasza gryczana - 200 g

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Do garnka z 2l wody wkładam wypłukane mięso. Warzywa obieram, myję i kroję w plasterki lub kostkę. Po 10 min gotowania dokładam marchew, pietruszkę, selera oraz pora. Przyprawiam solą i gotuję około 45 minut.

Mięso odławiam, oddzielam od kości i wkładam ponownie do garnka, całość miksuję do uzyskania konsystencji kremu. Doprawiam odrobiną soli i odrobiną mielonego pieprzu.

Kaszę gryczaną paloną gotuję w lekko osolonej wodzie (na jedną porcję kaszy 1,5 porcji wody)  
Zupę nalewam do miseczek, dodaje kaszy gryczanej i posypuję posiekanym szczypiorkiem.