Krupnik z quinoa

Barbara Strużyna

Polecane na: **zupa**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

60 min | łatwy | 6 porcji

Składniki:

- quinoa komosa ryżowa biała bio - 1 szklanka
- marchewka - 4 szt.
- pietruszka - 1 szt.
- seler korzeń (kawałek) - 1
- cebula - 1 szt.
- czosnek - 3 ząbek
- ziemniaki - 5 szt.
- imbir (kłącze) plaster - 0,5 cm
- por część biała - 6 cm
- por część zielona - 6 cm
- łodygi natki pietruszki lub selera - trochę
- sól - łyżeczka
- pieprz - do smaku
- kurkuma - szczypta
- chili - szczypta
- curry - szczypta
- mięso bio - 40 dag

Dodatkowe info:

W zależności od mięsa gotowanie może być dłuższe lub krótsze. Zupę można również przygotować na gotowym wywarze lub na bulionie lub kostce bio. Sama quinoa gotuje się w zupie mniej więcej tyle samo co ziemniaki.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Do garnka z wodą wrzucam umyte mięso i natkę pietruszki (łodygi z liśćmi) dodaję plasterek imbiru. Gotuję mięso do miękkości.

KROK 2: Myję i obieram warzywa: marchewkę, pietruszkę, seler i wrzucam do garna. (ja wrzucam warzywa nie pokrojone, kroję dopiero po ugotowaniu). Dodaję ziele angielskie i liść laurowy.

KROK 3: Po 15 minutach dorzucam do garnka pokrojone w drobną kostkę ziemniaki, i przepłukaną na sicie komosę ryżową (kilkakrotnie przepłukaną wrzątkiem). Dosypuję sól, dorzucam czosnek i białą część pora.

KROK 4: Gotuję 10 min. Następnie dodaję zielone części łodyg natki pietruszki a w szczególności łodygi selera (nadają wszelkim zupom aromatu i smaku).

Przyprawiam curry, chili, kurkumą, pieprzem i ostrą papryką (ale bez przesady, aby dzieci też mogły zjeść tą zupkę). Gotuję wszystko jeszcze 10 min. Następnie gotowe już na talerzu danie posypuję natką pietruszki.