




Marchewkowa zupa krem


 Agnieszka Strużyna


Polecane na: [jednogarnkowe](#), [zupa](#)

Kuchnia (region): [arabska](#), [polska](#)

Warto wiedzieć:

 60 min

 średni

 4 porcje

Składniki:

Marchew - 800 g

Por - 2 szt.

Bulion warzywny - 4 szklanka

Papryka słodka - 2 szczypta

Cukier brązowy - 1 łyżeczka

Sól - do smaku

Pieprz - do smaku

Mleko - 3/4 szklanka

Sok z cytryny - trochę

Cebula - 1 szt.

Ząbek czosnku - 1 szt.

Oliwa z oliwek - trochę

Dodatkowe info:

Zupę można podać posypaną uprażonym słonecznikiem.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Na rozgrzanej oliwie szklimy cebulę, dodajemy do niej po chwili czosnek i po ok 2 min. pokrojony por. Trzymamy pod przykryciem ok 5 min aż por trochę zmięknie.

KROK 2: Dodajemy marchew, sól, pieprz, paprykę i cukier. Trzymamy to pod przykryciem ok 2 min, następnie zalewamy bulionem. Gdy zacznie bulgotać zmniejszamy ogień, przykrywamy i gotujemy ok 20 min, aż marchewka zmięknie.

KROK 3: Gdy marchewka będzie gotowa zdejmujemy garnek z ognia i miksujemy ręcznym blenderem zupę z sokiem z cytryny i mlekiem. Doprawiamy jeśli jest taka potrzeba. Podajemy ciepłe.