



Pożywna fasolowa

 Dorota Duszak

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

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 40 min

 łatwy

 8 porcji

Składniki:

ugotowana fasola - 2 szklanka
glon wakame bio - 10 cm
glon kombu bio - 10 cm
marchew - 3 szt.
korzeń pietruszki - 4 szt.
seler - 1/2 szt.
por - 1 szt.
zielenina np. koperek, natka
pietruszki (pozostałości z kuchni) -
1 pęk
listek laurowy - 1 szt.

ziele angielskie - 2 szt.
oliwa z oliwek bio - 1/4 szklanka
kurkuma - 1 łyżeczka
pieprz czarny zmielony - 1/5
łyżeczka
sól - 3/4 łyżka
czosnek - 2 ząbek
majeranek - 4 łyżka
oregano bio - 1 łyżka
masło sklarowane ewentualnie - 1
łyżka

Dodatkowe info:

Pieprz, kurkuma i oliwa z oliwek stanowi trójce przeciwzapalną. Poprzez dodanie glonu kombu zupa jest lżej strawną. Zmiksowane warzywa tworzą zagęszczenie zupy. Dla uzyskania wartościowego białka podawaj zupę z pieczywem np. gryczanym.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Do zimnej wody dodaj glony. Mocz minimum 10 minut.

KROK 2: Dodaj zieleninę. Zagotuj. Dodaj obraną, umytą i rozdrobnioną włoszczyznę. Im grubiej rozdrobniona tym więcej energii dostarcza organizmowi. Wlej oliwę z oliwek. Dodaj listek laurowy, ziele angielskie. Gotuj ok. 25 minut.

KROK 3: Glony, część fasoli, korzeń pietruszki, seler i pora zmiksuj w blenderze.

KROK 4: Zmiksowane warzywa wlej do zupy. Marchew zetrzyj na tarce lub krótko wraz z natką pietruszki /koperkiem zmiksuj, tak by tworzyły

wrażenie posiekanych.

Dodaj pozostałą część fasoli, majeranek, oregano, sól, kurkumę, pieprz, przeciśnięty przez praskę czosnek. Dla polepszenia smaku możesz dodać masła sklarowanego. Dopraw do smaku według uznania.

Dobrego apetytu.