



Zupa jarzynowa z kalafiorem i kaszą

 dorotaR

Polecane na: [zupa](#)

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

Warto wiedzieć:

 0 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

ziemniaki - 3 szt.

seler - kawałek szt.

marchew - 2 szt.

pietruszką - 1 szt.

kalafior mały - 1 szt.

kasza jaglana bio - pół szklanka

liść laurowy - 1 szt.

ziele angielskie - kilka szt.

sól himalajska - do smaku

pieprz - do smaku

śmietana - trochę

Sposób przygotowania:

KROK 1: Ziemniaki, marchewkę, pietruszkę, seler obieramy, myjemy i kroimy w kostkę. Zalewamy wodą, dodajemy liść laurowy, sól, pieprz i ziele angielskie. Kaszę jaglaną prażymy na suchej patelni i dodajemy do zupy. Gotujemy. Kalafiora dzielimy na różyczki i dodajemy do zupy. Gotujemy ok 20 min aż warzywa będą miękkie. Doprawiamy do smaku. Zaprawiamy śmietaną.