Zupa krem cukiniowo-pieczarkowa z pokrzywą i podagrycznikiem

Nikita

Polecane na: **zupa**

Kuchnia (region): **arabska, polska**

Warto wiedzieć:

30 min

4 porcje

Składniki:

- cukinia młoda - 300-400 g
- pieczarki - 300 g
- ziemniak - 1 szt.
- cebula - 1 szt.
- czosnek - 1 szt.
- masło klarowane - 1-2 łyżeczka
- pokrzywa młode pędy z listkami - - kilka
- podagrycznik - - kilka listków
- tymianek świeży - gałązki - - kilka
- liść laurowy - 1 szt.
- koncentrat bulionu warzywnego domowego lub gotowego - 1 łyżeczka
- woda - 500 ml
- mleczko kokosowe - 150 ml
- sól i pieprz - do smaku

Dodatkowe info:

Pokrzywa to prawdziwa skarbnica aktywnych związków niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu. Specjaliści zajmujący się ziołolecznictwem uważają ją wręcz za naturalny antybiotyk.
Najbardziej wartościowa jest właśnie ta wiosenna, młoda pokrzywa jeszcze przed kwitnieniem. warto ją dodawać do różnych posiłków.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Przygotować wszystkie składniki.
Pieczarki oczyścić i pokroić na kawałki. Cukinię pokroić w plasterki lub półplasterki.
Cebulę i czosnek drobno posiekać.
W garnku z grubym dnem rozgrzać masło klarowane i udusić cebulę z czosnkiem przez kilka minut. Następnie dodać pieczarki, cukinię i pokrojonego ziemniaka, dusić jeszcze około 5 minut. Do garnka dolać wodę, dodać liść laurowy, tymianek, bulionetkę warzywną i gotować 15 minut. Wyjąć liść laurowy.

KROK 2: Pokrzywę i podagrycznik umyć. Dodać do zupy, dodać mleczko kokosowe.

KROK 3: Zupę doprawić do smaku solą i pieprzem, zblendować na krem.

KROK 4: Podawać z groszkiem ptysiowym lub grzankami.