# Zupa krem z buraków

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

Polecane na: **zupa**

## Warto wiedzieć:

35 min | łatwy | 1 porcja

## Składniki:

- buraki - 5 szt.
- ekologiczny olej słonecznikowy tłoczony na zimno - 2 łyżka
- liść laurowy - 2 szt.
- ziele angielskie - 3 szt.
- cebula - 2 szt.
- olej do smażenia - 2 łyżka
- sól i pieprz do smaku - 1 szczypta
- sok z cytryny i skórka otarta - 2 łyżka
- prażone pestki dyni - 2 łyżka

## Sposób przygotowania:

*KROK 1:* Małej wielkości buraczki obieramy, kroimy w dość dużą kostkę. Cebulę kroimy w kostkę . Buraki z cebulą podsmażamy na rozgrzanym oleju. Dodajemy przyprawy i zalewamy zimna wodą. Po 10 minutach wlewamy sok z cytryny. Gotujemy całość ok. 20 minut do miękkości warzyw. Dodajemy skórkę z cytryny ok 1/2 łyżeczki. Po tym czasie wyciągamy liść laurowy i ziele angielskie. Zupę miksujemy. Dodajemy prażone pestki dyni i skrapiamy ekologicznym olejem słonecznikowym.