





Zupa krem z cukinii i bazylii

 Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

Polecane na: [zupa](#)

Warto wiedzieć:

 20 min

 4 porcje

Składniki:

cukinia - 3 szt.
pietruszką małą - 1 szt.
seler mały - 1 szt.
pierś z kurczaka - 2 szt.
cebula - 1 szt.
czosnek - 1-2 ząbek
oliwa z oliwek - 2 łyżka

kostka bulionowa - 1 szt.
woda - 1 litr
sól i pieprz - - do smaku
granulowany czosnek - 1 łyżeczka
bazylię listki - - do smaku
serek śmietankowy / śmietanka
roślinna - 1/2 opakowanie

Dodatkowe info:

Taką zupę można podać na wiele sposobów. Może być to zupa keto z dodatkiem kurczaka i sera śmietankowego. Może być wegetariańska z samym serem i wegańska bez sera i bez kurczaka. Czyli baza tej zupy może być aż do trzech rodzajów diet.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Pierś kurczaka przekroić wzdłuż na pół doprawić solą i pieprzem oraz granulowanym czosnkiem. Odłożyć. Warzywa obrać i pokroić w dość dużą kostkę. Cukinie umyć i pokroić. Rozgrzać 2 łyżki oliwy i podsmażyć warzywa i kilka listków bazylii (bez cukinii). Wlać wodę ok. 1 litra dodać kostkę bulionową i gotować 10 minut. Następnie dodać cukinie i gotować 5 minut. Dodać serek i zmiksować na krem. W międzyczasie usmażyć kurczaka. Usmażonego pociąć na kawałki. Wylać zupę do misek i położyć na wierzch kurczaka.