



## Zupa krem z grochu zielonego

 Dorota Duszak

Polecane na: [zupa](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

### Warto wiedzieć:

 150 min

 łatwy

 3 porcje

### Składniki:

groch zielony cały bio - 200 g

wodorost kombu bio - 6 cm

majeranek - 1 łyżka

oliwa z oliwek bio - 3 łyżka

sól - 1 łyżeczka

pieprz - 1 szczypta

sezam czarny - 1 łyżka

### Dodatkowe info:

Groch i fasolę dobrze jest przyprawiać majerankiem i /lub kminem. Ułatwiają trawienie. Towarzystwo wodorostu kombu zwiększa przyswajalność grochu i sprawia, że jest lżej strawny.

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Groch namocz w zimnej wodzie na noc. Rano odcedź, przepłucz pod bieżącą zimną wodą. Do garnka wlej zimną wodę. Włóż wodorost wakame. Mocz 10 minut. Wsyp przepłukany groch. Zagotuj. Gotuj na wolnym ogniu 2 godziny.

**KROK 2:** Przystudź lekko i zmiksuj składniki. Dodaj przyprawy (sól, pieprz, majeranek), oliwę z oliwek. Wymieszaj. Zupę podawaj posypaną sezamem.