Zupa krem z zielonych warzyw

Nikita

Polecane na: **zupa**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

25 min

4 porcje

Składniki:

- Cukinia młoda - 1-2 szt.
- Seler naciowy - 2-3 szt.
- Por - kawałek
- Szpinak - garść
- Jarmuż młode liście - kilka
- Mlode liście mniszka lekarskiego (opcjonalnie) - kilka
- Czosnek - 2-3 ząbek
- Lodygi z brokuła - kawałek
- Ziemniaki małe - 4-5 szt.
- Domowy bulion warzywny - do smaku
- Lubczyk - kilka listków
- Sól i pieprz do smaku -
- Jogurt naturalny lub śmietana eko -
- Natka pietruszki lub koperek do posypania -
- Oliwa z oliwek bio planet - 1 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Warzywa myjemy, ziemniaki obieramy.

KROK 2: Cukinię , ziemniaki łodygi z brokuła kroimy w kostkę. Zielone warzywa również kroimy drobno.

KROK 3: W garnku z grubym dnem rozgrzać oliwę i wrzucić pora , czosnek i selera, przesmażyć chwilę. Dodać ziemniaki i brokuła, poddusić 3 minuty.

KROK 4: Wrzucić pokrojoną cukinię i zalać wodą, tak aby przykryć warzywa. Dodać domową bulionetekę warzywną. Gotować 15 minut.

KROK 5: Zblendować na gładko.

KROK 6: Podawać z kleksem jogurtu lub śmietany, posypać koperkiem lub natką pietruszki. Można dodać grzankami lub groszek ptysiowym, ewentualnie posypać prażonymi pestkami dyni.