



Zupa migdałowa - keto - Mazamorra na Wielkanoc

 Barbara Strużyna

Polecane na: [zupa](#)

Kuchnia (region): [hiszpańska](#)

Warto wiedzieć:

 30 min

 6 porcji

Składniki:

mąka migdałowa - 250 g
mleko bez laktozy lub napój migdałowy - 1 litr
cebula - 2 sztuki - 120 g
czosnek - 1/2 główki - 40 g

pancetta (boczek) - 100 g
jaja - 3 szt.
owoce suszone kwaśne bez cukru - wiśnia - 2 łyżka

Dodatkowe info:

Mazamorra - ta zupa zrobiła na mnie ogromne wrażenie gdy byłam w Hiszpanii, dokładnie w Kordobie. Właściwie to nie wiedziałam co jem ale bardzo mi ta zupa smakowała. Przygotowana przeze mnie wersja tej zupy różni się od tego co tam jadłam. Myślę, że w Kordobie był to chłodnik, przygotowany z miks surowego czosnku, migdałów i czerstwego pieczywa z dodatkiem oliwy. Moja zupa to wariacja dobra na chłodne dni. Zimą i na początku wiosny chłodniki mi nie leżą. Mam jednak wrażenie, że smakowo była trochę podobna do tego co jadłam, choć inaczej zrobiona. Myślę że gdy nie jesteśmy ograniczeni dietą keto to równie dobrze możemy dodać krem balsamiczny, który jeszcze bardziej podniesie wartości smakowe zupy. Musiałam w końcu podjąć próbę przygotowania tej zupy bo smak chodził za mną cały ten czas. Zupa jest bardzo sycąca. Smacznego!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Mąkę migdałową zalewamy 3 szklankami napoju. Odstawiamy (może być na godzinę, można odstawić do lodówki na całą noc).

KROK 2: Boczek (pancettę) podsmażamy na patelni do zrobienia się skwarków. Ściągamy je z patelni, zostawiamy wytopiony tłuszcz.

KROK 3: Cebulę kroimy w kostkę i podsmażamy

na tłuszczu po boczku, solimy i pieprzymy obficie. Gdy cebula zmięknie, dokładamy poszatkowany czosnek i podsmażamy jeszcze chwilę, aby czosnek stracił swoją surowość.

KROK 4: Migdały przelewamy do garnka i podgrzewamy dokładamy cebulę z czosnkiem i miksujemy. Smakujemy ewentualnie doprawiamy solą i pieprzem. Na początek można dodać np. połowę usmażonej cebulki z czosnkiem, wymieszać i posmakować, może smak już będzie wystarczająco intensywny. Ja bardzo lubię czosnek i sporo go dodaję do potraw.

KROK 5: Ugotowane na twardo jaja (ok. 6-8 minut) obieramy i kroimy na ćwiartki. Suszone wiśnie zalewamy odrobiną wrzątku, odsączone wiśnie szatkujemy.

KROK 6: Na talerz wykładamy zupę, gdyby była zbyt gęsta dolewamy szklanekę napoju i ponownie miksujemy. Posypujemy skwarkami, wiśniami, układamy części jajka, możemy podać również wodą z moczenia wiśni. Zupę można serwować na ciepło jak i na zimno.

Smacznego!