





Zupa ogórkowa z jarmużem i dzikim ryżem


 Barbara Strużyna

Polecane na: [zupa](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 40 min

 6 porcji

Składniki:

rosół lub wywar warzywny - ok. - 2 litr

marchew - 2 szt.

pietruszka - 1/2 szt.

seler - mały kawałek - 1 szt.

por biała część - kawałek - 1 szt.

cebula - 1 szt.

ziemniaki - 6 szt.

ogórki kiszzone - 6 szt.

woda z ogórków kiszonych wg uznania ok. - 2 szklanka

jarmuż (świeży lub mrożony) - 2 garść

ryż dziki ugotowany - 1 /2 - 1 szklanka

papryczka Bird's eye - 1 szt.

liść laurowy - 1 szt.

ziele angielskie - 3 szt.

syrop z agawy lub klonowy gdyby zupa była bardzo kwaśna - - do smaku

opcjonalnie: -

słodka śmietana lub śmietanka roślinna - - trochę

można to wykorzystać w innym daniu. Efekty czasami zadziwiają.

Dodatkowe info: Sposób przygotowania:

KROK 1: Ryż dziki płuczemy, gotujemy w lekko osolonej wodzie. Na jedną porcję ryżu wlewamy 2 porcje wody (wody może być trochę mniej, ryż ja wstąpienie ale trzeba będzie bardziej doglądać ryżu żeby się nie przypalił). Gotujemy na małym ogniu pod przykryciem ok. 40 minut. Nadmiar wody wylewamy, ryż zostawiamy pod przykryciem aż usiebie łyżką i zjadły również je. Tak naprawdę

KROK 2: Rosół wlewamy do garnka i gotujemy. Odstawiamy na chwilę. Dodajemy marchew, pietruszkę i seler (można je wcześniej drobno pokroić), następnie ziemniaki, pora i cebulę. Dorzucamy liście laurowe, ziele angielskie, papryczkę Bird's Eye (bez nasionek jest bardzo ostra). Gotujemy 10 minut, dorzucamy jarmuż. Jeśli mamy świeży jarmuż poddawiamy go żył, wrzucamy porwane na kawałki pierzaste części. Gotujemy jeszcze 10 minut.

KROK 3: Ogórki kiszone obieramy (lub nie), wrzucamy do miksera, dolewamy 1/4 szklanki wody z ogórków i miksujemy. Możemy również zetrzeć ogórki na tarce.

KROK 4: Gdy ziemniaki są miękkie dokładamy zmiksowane ogórki, zagotowujemy, próbujemy i dolewamy wodę z ogórków do smaku. W tym momencie możemy zupę jeszcze dosolić i jeśli będzie bardzo kwaśna dodać łyżkę syropu z agawy. Dodatkowo smak zupy można złagodzić słodką śmietaną. Dodajemy ryż dziki (regulując nim gęstość zupy) i świeżo pocięty koperek (może być też mrożony). Odstawiamy na chwilę, aby lekko przestygła.

Smacznego!