



Zupa warzywna ze szkieletora

 Barbara Strużyna

Polecane na: [zupa](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 55 min

 1 porcja

Składniki:

Warzywa ze szkieletora: -

kalafior - 1/2 szt.

brukselka - 10 szt.

marchew - 2 szt.

pietruszką - 1 szt.

czosnek - 3 ząbek

cebula - 1 szt.

fasolka żółta - - garść

pomidorki koktajlowe - - kilka

dodatkowo: -

ziemniaki - 4 szt.

liść laurowy - 2 szt.

ziele angielskie - 2 szt.

koperek - - trochę

wywar warzywny lub rosół - 1 litr

śmietana (opcjonalnie) - 150 ml

papryczka Bird's Eye - 1 szt.

Dodatkowe info:

Nic nie marnujemy i jak już powstanie deska warzyw w kształcie szkieletora ku uciesze dzieci, to potem trzeba wykorzystać wszystkie składniki. Rukola i papryczki z cebulką poszły do sałaty z dressingiem. Pozostałe części trafiły do zupy warzywnej. I tak zostały zjedzone portki i głowa szkieletora, a trudno wcześniej było mi ich namówić do zjedzenia warzyw tego typu.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Na początku gotujemy (w 2 litrach wody) fasolkę, brukselkę, pietruszkę i marchewkę. Dorzucamy liść laurowy i ziele angielskie, czosnek, cebulę, papryczkę (ja daję bez nasionek) oraz 1/2 łyżeczkę soli. Gotujemy ok. 10 minut i dorzucamy ziemniaki, gotujemy 5 minut i dorzucamy kalafiory, tak aby gotowały się nie dłużej niż 15 minut. Na koniec gotowania do zupy dodajemy wywar (może już być gorący) sparzone i obrane ze skórki pomidorki koktajlowe. Możemy je przekroić na pół.

KROK 2: Jeśli chcemy możemy zupę zabielić śmietaną. Na koniec dodajemy posiekany koperek.

Smacznego!