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.
pietruszka - 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!