




Zupa z fasolki kidney

 Dorota Duszak

Polecane na: [zupa](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 160 min

 łatwy

 7 porcji

Składniki:

fasolka kidney bio - 200 g
kasza jaglana bio - 1 szklanka
marchew - 2 szt.
pietruszkę - korzeń - 1 szt.
cebula - 2 szt.
wodorost kombu bio - 5 cm
ziele angielskie - 2 szt.

liście laurowe - 1 szt.
masło sklarowane - 1 łyżka
sól - 1 łyżeczka
pieprz - 1/4 łyżeczka
majeranek - 1 łyżka
wodorost wakame bio - 2 cm
natka pietruszki - 1/2 pęczek

Sposób przygotowania:

KROK 1: Fasolę namocz w zimnej wodzie na noc. Rano odcedź, przepłucz zimną wodą. Do garnka wlej zimną wodę. Dodaj wodorost kombu. Odczekaj 10 minut. Dodaj przepłukaną fasolę. Zagotuj i gotuj na wolnym ogniu przez 2 godziny w (szybkowarze 45 minut).

KROK 2: Do oddzielnego garnka wlej zimnej wody. Dodaj wodorost wakame. Mocz go przez 10 minut. Warzywa obierz i umyj. Marchew i pietruszkę skrój po ukosie. Cebule przekrój na pół. Włóż do garnka z wodą. Dodaj liście laurowe i ziele angielskie. Zagotuj. Gotuj przez 20 minut.

Do oddzielnego garnka odmierz 2 szklanki wody. Zagotuj. Odmierz szklankę kaszy jaglanej. Przepłucz ją pod bieżącą zimną wodą i wsyp na wrzątek.

KROK 3: Ugotowaną i lekko przestudzoną fasolę zmiksuj wraz z wodorostem wakame i kombu oraz z cebulą i kaszą jaglaną na jednolitą masę. Marchew i pietruszkę zetrzyj na tarce o dużych oczkach. Natkę posiekaj. Dodaj do zupy. Dodaj masło sklarowane. Dopraw solą, pieprzem,

majerankiem. Dobrego apetytu.