Żurek wegański i bezglutenowy

Barbara Strużyna

Polecane na: **zupa**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

50 min | łatwy | 6 porcji

Składniki:

- żurek gryczany - 2 butelka
- marchew średnia - 5 szt.
- pietruszka - 1 szt.
- seler - kawałek
- por - 1 szt.
- cebula - 1 szt.
- ziemniaki - 8 szt.
- natka petruszki - łodygi - 1/2 pęk
- seler naciowy - łodygi - 2 szt.
- kurkuma - szczypta
- ostra papryka - szczypta
- majeranek - szczypta
- sól - do smaku
- liść laurowy - 2 szt.
- ziele angielskie - 3 szt.
- czosnek - 2 ząbek
- śmietanka kokosowa - 2-3 łyżka
- awokado - 1 szt.
- szczypiorek - trochę
- sezam - trochę

Dodatkowe info:

Zupa w słoikach, to ostatnio moja słabość. Zwłaszcza gdy robię zdjęcia. Dzieci też są zadowolone, choć ten żurek wywołał skrajne emocje. Jedno dziecko zjadło, drugie uznało, że to nie jego smaki i nie zje nawet jak mu chciałam zapłacić a trzecie zjadło za opłatą. Mi smakowało zwłaszcza awokado zamiast jajka.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Przygotowujemy wywar warzywny. Do gotujacej się wody (ok. 3 litry) wrzucamy warzywa oprócz ziemniaków, czosnku i zielonej części pora i selera.
Gotujemy 20 minut dodajemy pozostałe warzywa.
Gdy ziemniaki będą już miekkie dodajemy wstrząśniety żurek z butelki. Gotujemy wszystko 5 minut.
Na koniec dodajemy śmietankę kokosową i roztarty w rękach majeranek.

KROK 2: Awokado obieramy ze skórki, wyciągamy pestkę i kroimy w kostkę lub paseczki. Szczypiorek siekamy. Sezam prażymy na suchej patelni uważając aby go nie spalić.

KROK 3: Do żurku dodajemy awokado, posypujemy szczypiorkiem i sezamem. Smacznego!