



BezOkruszka.pl

Zdrowe i pyszne
przepisy bezglutenowe

Słodka zupa z kasztanami i warzywami korzeniowymi

- 2 łyżki oliwy
- 1 duża cebula
- ok. 70 g upieczonych i obranych kasztanów jadalnych
- 1 duża pietruszka
- niewielki kawałek selera
- 1 większa marchewka
- ok. 1 l bulionu warzywnego lub drobiowego
- 5-6 liści szalwii lub 1 łyżeczka suszonej
- 5 gałązek tymianku lub ½ łyżeczki suszonego
- 2 liście laurowe
- garść natki pietruszki
- sól
- pieprz



PORCJA NA 4 OSOBY



Bezglutenowy



Wegański

Przed zakupem kasztanów warto poświęcić chwilę w sklepie i odrzucić te robaczywe z dziurką. Aby upiec kasztany umyj je i wrzuć do miski z wodą. Wyrzuć te, które wypłynęły na wierzch, a resztę osusz. Ponacinaj je ostrym nożem na krzyż, najlepiej zaczynając od węższego końca. Przygotowane kasztany ułóż na blasze i piecz przez 20 minut w 200 °C, aż kasztanki się otworzą.

1. W dużym garnku na średnim ogniu rozgrzej oliwę. 2. Wrzuć do niego posiekaną cebulę i 2/3 części posiekanych kasztanów. Duś na małym ogniu ok. 10 minut, mieszając od czasu do czasu.
3. Kiedy cebula zmięknie dodaj grubo posiekane warzywa i duś kolejne 30 minut pod przykryciem. 4. Do garnka dodaj bulion, szalwię, tymianek i liście laurowe i doprowadź do wrzenia.
5. Zmniejsz ogień do małego i gotuj 45 minut. 6. Zdejmij z ognia, dopraw solą, pieprzem i dorzuć natkę pietruszki.
7. Zupę zmiksuj w blenderze. 8. Przed podaniem posyp pozostałą częścią odłożonych kasztanów.

Przepis z moimi modyfikacjami pochodzi z książki
A. McEvedy „LEON Ingredients & Recipes”.

