



Zupa krem z porów i ziemniaków

- 1 l bulionu warzywnego
- 3 pory (ok. 500 g)
- 3 duże ziemniaki
- 1 duża cebula
- 2 ząbki czosnku
- olej rzepakowy
- 2 pietruszki
- 1 łyżeczka mielonego kminku
- płatki chilli
- świeżo zmielony pieprz
- sól



PRZEPIS NA 4 PORCJE



Bezglutenowy



Wegański

Smak czystej zupy porowo-ziemniaczanej bez dodatku chilli i pietruszki jest bardzo delikatny więc przypadnie do gustu nawet dzieciom.

1. Pory dokładnie umyj i odkrój końce, zostawiając białą i jasnozieloną część. Uzyskane części pora pokrój w plasterki, a ziemniaki oraz cebulę w kostkę.
2. W dużym garnku rozgrzej 1 łyżkę oleju, dodaj pokrojone warzywa oraz kminek i podgrzewaj mieszając przez około 5 minut.
3. Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek, wymieszaj i podgrzewaj jeszcze 1 minutę.
4. Następnie wlej bulion i gotuj 15 minut od zagotowania.
5. Na koniec dopraw solą, pieprzem i zmiksuj w blenderze na gładki krem.
6. Podawaj gorący posypany płatkami chilli oraz z usmażonymi plastrami pietruszki.

Plastry pietruszki możesz uzyskać za pomocą obieraczki. Obierz i pokrój na długie paski, a następnie usmaż na oleju do lekkiego zarumienienia (trzeba być czujnym, bo bardzo łatwo można je przypalić).

