



Zupa selerowa z kurkami

- 1 l bulionu warzywnego
- 100 g kaszy jaglanej
- duży korzeń selera (ok. 500 g)
- 1 łodyga selera naciowego
- 1 duża cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- kilka gałązek tymianku
- świeżo zmielony pieprz
- sól



PRZEPIS NA 4 PORCJE



Bezglutenowy



Wegański

Do podania

- kurki
- świeże listki tymianku

1. Kaszę jaglaną upraż na suchej patelni (najlepiej nieprzywieralnej), od czasu do czasu mieszając. Kiedy poczujesz lekko orzechowy zapach będzie gotowa. **2.** Przesyp ją na drobne sitko i dokładnie przepłucz pod bieżącą wodą. **3.** Wrzuć kaszę do gotującej się wody, zamieszaj i gotuj ok. 15 minut na małym ogniu pod przykryciem, aż kasza wchłonie całą wodę i powiększy objętość. Nie mieszaj jej w trakcie gotowania. **4.** Zdejmij z ognia i odstaw na bok. **5.** W dużym garnku rozgrzej olej, dodaj pokrojoną cebulę i smaż 2-3 minuty do zeszklenia. **6.** Dodaj obrany i pokrojony w kostkę korzeń selera, seler naciowy pokrojony w ok. 1 cm plasterki. Wymieszaj, posól i duś pod przykryciem na średnim ogniu przez 10 minut, mieszając od czasu do czasu. **7.** Dodaj posiekany czosnek, liście tymianku i smaż dodatkową 1 minutę. Warzywa powinny zmięknąć, ale nie zrumienić się. **8.** Wlej bulion i zagotuj. Zmniejsz ogień i gotuj przez 20 minut. Na koniec zmiksuj zupę na maksymalnej mocy blendera, dodając wcześniej ugotowaną kaszę jaglaną. **9.** Podawaj ze świeżo usmażonymi kurkami i świeżymi listkami tymianku.

