

Co jeść zimą? Przepis na rozgrzewającą moją zupę minestrone
Uwielbiam tą zupę. Jest pełna warzyw, odpowiednio doprawiona tabasco, pali w gardło. Idealna na lunch do pracy. Moja zupa minestrone jest gęsta od warzyw, tak, że trudno wcisnąć w nią łyżkę:) Są tutaj: por, seler, seler naciowy, pomidory, biała kapusta, ciecierzycyca, marchewka i cukinia. Idealnie rozgrzewa, a łyżka gęstej kwaśnej śmietany czyni cuda.



Na garnek zupy potrzebujesz:

- bulion warzywny (seler, por, pietruszka marchewka, 4 listki laurowe, 4 ziarenka ziela angielskiego),
- główkę małej kapusty białej,
- dwie puszki pomidorów krojonych,
- puszka ciecierzycy,

- 500 ml soku z pomidorów,
- 1 cukinia pokrojona w kostkę,
- 2 marchewki pokrojone w plastry,
- 4 łodygi selera naciowego pokrojonego w plasterki,
- 1 pietruszka,
- sól i pieprz do smaku

W 500 ml wody zagotuj warzywa na bulion warzywny. Po zagotowaniu potrzyj na małym ogniu przez około 10 minut. Wyrzuć warzywa i przyprawy.

Na tarce zetrzyj kapustę i pietruszkę. Wrzuć do przygotowanego wcześniej bulionu. Gotuj na małym ogniu do zmięknienia kapusty. Na ostatnie 30 minut gotowania dodaj sok z pomidorów, puszki z pomidorami i ciecierzycą, marchewkę i cukinię. Dopraw solą i pieprzem. Podawaj z łyżką gęstej i kwaśnej śmietany. Smacznego!