

ZUPA KREM NA POCZĄTEK WIOSNY



przepisy.pl



przepisy.pl

Marokańska zupa krem z marchewki



 30 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- marchew - 8 sztuk
- ziemniaki - 2 sztuki
- Bulion na włośczyźnie Knorr** - 2 sztuki
- Rama Classic** - 1 łyżka
- cebula czerwona - 1 sztuka
- czosnek posiekany, ząbek - 2 sztuki
- kumin - 1 łyżeczka
- cynamon - 1 łyżeczka
- słodka papryka - 1 łyżeczka
- imbir - 1 łyżeczka
- śmietana 18% - 250 mililitrów
- świeża kolendra - 1 pęczek

Sposób przygotowania:

1. Marchew, ziemniaki oraz cebulę pokrój w mniejsze kawałki i przesmaż w garnku na Ramie. Dodaj posiekany czosnek.
2. Do garnka wsyp wszystkie przyprawy i smaż chwilę razem z warzywami.
3. Przygotuj bulion - wlej 1 l wody i zagotuj, następnie dodaj kostki rosołowe. Zmniejsz ogień i gotuj do momentu, gdy warzywa będą miękkie. Zmiksuj zupę na gładki krem.
4. Gotową zupę udekoruj łyżką śmietany na wierzchu i posyp pokrojoną kolendrą. Podawaj z chlebkiem pita.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl



przepisy.pl

Zupa ziemniaczana z boczkiem, pieczarkami i grzankami



 45 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- ziemniaki - 300 gramów
- Rosół z kury Knorr** - 2 sztuki
- por - 0.5 sztuk
- cebula - 1 sztuka
- pieczarki - 100 gramów
- boczek wędzony w plastrach - 50 gramów
- masło - 2 łyżki
- śmietana 18% - 100 mililitrów
- pieczywo tostowe, kromki - 4 sztuki
- gałka muszkatałowa - 1 szczypta
- tymianek suszony - 0.5 łyżeczek
- woda - 1.5 litrów

Sposób przygotowania:

1. Cebulę oraz pora pokrój drobno i przesmaż w garnku na maśle, dodaj gałkę i tymianek. Ziemniaki pokrój w kostkę, dodaj do garnka i duś wszystko razem przez kilka minut.
2. Żeby uzyskać aromatyczny, esencjonalny bulion do garnka wlej 1,5 l wody i dopraw kostkami rosółowymi. Zupę gotuj do momentu, gdy ziemniaki będą miękkie. Po tym czasie dodaj śmietanę, a następnie wszystko zmiksuj na gładki krem.
3. Boczek pokrój na mniejsze kawałki i przesmaż na suchej, rozgrzanej patelni. Dodaj pokrojone w plastry pieczarki. Smaż chwilę razem, a następnie odsącz na papierowym ręczniku.
4. Okrojone ze skóry pieczywo pokrój w równą kostkę i opiecz na rozgrzanej patelni z odrobiną tłuszczu.
5. Gotową zupę nalej do talerzy. Wierzch zupy posyp boczkiem z pieczarkami oraz chrupiącymi grzankami.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl



Indyjskie Gazpacho

przepisy.pl



 30 minut  2 osoby  Łatwe

Składniki:

- pomidory pokrojone na ćwiartki - 250 gramów
- Bulion na włośczyźnie Knorr** - 1 sztuka
- ogórek obrany i drobno posiekany - 0.5 sztuk
- cebula czerwona - 0.5 sztuk
- świeża kolendra (posiekana) - 1 pęczek
- ocet z białego wina - 1 łyżka
- cukier - 1 łyżeczka
- pieprz cayenne - 0.5 łyżeczek
- curry proszek - 0.5 łyżeczek
- czosnek posiekany, ząbek - 1 sztuka
- białe pieczywo (bez skóry), kromka - 1 sztuka
- jogurt naturalny - 2 łyżki

Sposób przygotowania:

1. Przygotuj bulion z kostki rosółowej i 300 ml wody. Wystudź.
2. Pomidory, ogórka, cebulę, czosnek, kolendrę oraz pokruszone pieczywo i curry przełóż do naczynia i zmiksuj na gładko.
3. Połącz z wystudzonym bulionem. Zupę dopraw octem, cukrem oraz pieprzem Cayenne i wstaw na godzinę do lodówki.
4. Gotową zupę udekoruj jogurtem oraz listkami kolendry.



Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl



przepisy.pl

Kremowa zupa kalafiorowa z curry



 5 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- cebula - 1 sztuka
- kalafior - 1 sztuka
- przyprawa curry madras w proszku - 2 łyżeczki
- 2 ząbki czosnku
- Bulion na włośczyźnie Knorr** - 2 sztuki
- świeży imbir - mały kawałek - 10 gramów
- śmietana - 150 mililitrów
- Rama Smaż jak szef kuchni, wariant klasyczny** - 3 łyżki
- czerwony pieprz - 1 łyżeczka
- mały pęczek natki kolendry

Sposób przygotowania:

1. Drobnio posiekaj czosnek i cebulę, posiekaj natkę kolendry. Kalafiora podziel na mniejsze różyczki. Imbir obierz i zetrzyj na tarce.
2. Na rozgrzanej ramie podsmaż czosnek i cebulę, aż zrobią się szkliste, dodaj przyprawę curry, smaź je przez chwilę. Dodaj kalafiora, litr wody, dwie kostki rosółowe. Całość gotuj około 30 minut na wolnym ogniu, aż kalafior zrobi się zupełnie miękki. Zupę przełóż do kielicha miksera, dokładnie rozdrobnij, przecedź przez sito, zabil śmietaną.
3. Gotową zupę podawaj z natką kolendry i roztartym czerwonym pieprzem.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl



przepisy.pl

Kremowa zupa czosnkowa



 5 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- główka czosnku - 3 sztuki
- cebula - 1 sztuka
- duży ziemniak - 1 sztuka
- świeży lub suszony tymianek - 1 łyżeczka
- czerwone płatki chili
- grzanki z chleba - 50 gramów
- Bulion na włośczyźnie Knorr** - 2 sztuki
- oliwa - 4 łyżki

Sposób przygotowania:

1. Nagrzewaj piekarnik do temperatury 220 ° C.
2. Całą główkę czosnku zawiń w folię aluminiową, z kilkoma łyżkami oliwy. Piecz przez 15-20 minut. Po tym czasie czosnek odwiń z foli, wystudź. Z chłodnego już czosnku wyłuskaj upieczone ząbki.
3. Cebule i ziemniaki pokrój w kostkę. Cebulę podsmaż na rozgrzanej oliwie, dodaj czosnek, chili i ziemniaki, wlej litr wody, dodaj kostki rosółowe. Zupę gotuj około 20 minut, aż ziemniaki zrobią się miękkie. Całość zmiksuj w kielichu blendera, przecedź przez sito. Gotową zupę podawaj z grzankami.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl



przepisy.pl

Kremowa zupa z białych szparagów



 13 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- białe szparagi - 500 gramów
- cukier - 1 szczypta
- sok cytrynowy - 1 łyżka
- Bulion na włośczyźnie Knorr** - 1 sztuka
- ziemniaki - 2 sztuki
- cebula - 1 sztuka
- olej roślinny - 3 łyżki
- śmietana 18% - 150 mililitrów
- biały pieprz - 0.5 łyżeczek
- gałka muszkatołowa - 1 szczypta
- szczypiorek - 1 łyżka

Sposób przygotowania:

1. Ziemniaki i cebulę obierz. Oba warzywa pokrój w kostkę, posiekaj szczypior.
2. Obierz szparagi i odetnij końce. Wszystkie obierzyny razem ze zdrewniałymi końcami gotuj przez 5 minut w litrze wody. Na sam koniec do wywaru dodaj bulion na włośczyźnie Knorr. Całość przecedź.
3. W kolejnym garnku na rozgrzanym tłuszczu zeszklij cebulę, dodaj białe szparagi i ziemniaki. Całość zalej wcześniej przygotowanym wywarem. Zupę gotuj około 30 minut, aż warzywa będą zupełnie miękkie.
4. Zupę zmiksuj w kielichu blendera, przecedź przez drobne sito. Dopraw do smaku gałką i białym pieprzem, na koniec zapraw śmietaną.
5. Gotową zupę podawaj z kawałkiem bagietki, posypaną szczypiorem.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl



Zupa brokułowa

przepisy.pl



 5 minut  5 osób  Łatwe

Składniki:

- łodyga selera - 2 sztuki
- brokuły - 600 gramów
- czosnek - 2 ząbki
- średniej wielkości ziemniaki - 1 sztuka
- Bulion na włośczyźnie Knorr** - 2 sztuki
- śmietana 12% - 150 mililitrów
- parmezan - 100 gramów
- oliwa - 2 łyżki

Sposób przygotowania:

1. Selera i brokuły pokrój na mniejsze kawałki- nie muszą być regularne, posiekaj drobno dwa ząbki czosnku. Zetrzyj ser na tarce, ziemniaka obierz i pokrój w drobną kostkę.
2. W garnku na rozgrzanej oliwie podsmaż czosnek, gdy się lekko zarumieni dodaj selera, smaż go przez 1- 2 minuty cały czas mieszając. Dodaj ziemniaki i brokuły, całość zalej litrem wody. Wszystko razem gotuj około 15 minut pod przykryciem, aż ziemniaki zmiękną . Do zupy dodaj kostki rosółowe, śmietanę, dokładnie wymieszaj, wszystko razem zmiksuj w kielichu blendera i przecedź przez sito.
3. Zupę podawaj udekorowaną śmietaną, z wierzchu posypaną tartym serem parmezan.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl



przepisy.pl

Krem z kalafiora z mlekiem kokosowym



 30 minut  6 osób  Łatwe

Składniki:

- kalafior świeży lub mrożony - 500 gramów
- Rosół z kury Knorr** - 1 sztuka
- seler - 1 sztuka
- pietruszka korzeń - 1 sztuka
- ziemniaki - 1 sztuka
- cebula - 0.5 sztuk
- Czosnek 2 ząbki
- mleko kokosowe - 200 mililitrów
- kilka kromek bagietki pełnoziarnistej
- ser parmezan starty - 2 łyżki
- oliwa z oliwek - 4 łyżki
- pieprz czarny świeżo mielony - 1 szczypta

Sposób przygotowania:

1. Wszystkie warzywa pokrój w kostkę, czosnek posiekaj. Kalafiora podziel na różyczki.
2. W garnku rozgrzej oliwę i przesmaż cebulę i czosnek, dodaj kalafiora, selera, pietruszkę i ziemniaki – smaż chwilę razem.
3. Do garnka wlej 800 ml wody oraz mleko kokosowe. Dodaj kostkę Knorr i zagotuj.
4. Zmniejsz ogień, zupę gotuj 15 minut. Następnie zmiksuj na gładki krem i dopraw do smaku pieprzem.
5. Kromki pieczywa posmaruj delikatnie oliwą z oliwek i posyp startym serem. Wstaw do nagrzanego do 200 st. C piekarnika i pozwól aby zarumieniły się. Gotowa zupę nalej do talerzy i podawaj z grzankami.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl