



6 AROMATYCZNYCH ZUP Z MARCHEWKĄ



przepisy.pl



Chłodnik z marchewki

przepisy.pl



Składniki:

- marchew (obrana i pokrojona w plastry) - 1 kilogram
- Bulion na włoszczyźnie Knorr** - 3 sztuki
- cebula pokrojona w kostkę - 1 sztuka
- czosnek posiekany, ząbek - 1 sztuka
- imbir świeży mały kawałek - 1 sztuka
- jogurt naturalny - 250 mililitrów
- sok z 1 limonki

 30 minut  6 osób  Łatwe

Sposób przygotowania:

1. Cebulę oraz czosnek przesmaż na margarynie. Dodaj pokrojona marchew oraz imbir i smaż chwilę.
2. Wlej bulion przygotowany z 1,5 l wody i kostek rosołowych. Całość zagotuj, następnie zmniejsz ogień i gotuj do momentu, gdy marchew będzie miękka.
3. Po tym czasie zupę zmiksuj na gładki krem i wystudź. Wstaw do lodówki.
4. Przed podaniem dodaj jogurt oraz sok z limonki.

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



przepisy.pl

Zupa krem z marchewki



 60 minut  8 osób  Łatwe

Składniki:

- marchew - 4 sztuki
- cebule - 2 sztuki
- ziemniaki - 2 sztuki
- ostra papryka - 1 sztuka
- Rosół szlachetny drobiowo-warzywny Knorr** - 2 sztuki
- sok pomarańczowy - 200 mililitrów
- migdały w plastrach
- cynamon - 1 szczypta
- indyjska przyprawa curry - 1 łyżka
- ziarenka kardamonu lub szczypta mielonego kardamonu - 2 sztuki
- mielone goździki - 1 szczypta
- miód - 2 łyżki
- śmietana 18% lub gęsty jogurt - 200 mililitrów
- cytryna - 1 sztuka
- olej słonecznikowy - 50 mililitrów

Sposób przygotowania:

1. Marchew oraz ziemniaki obierz, umyj i pokrój w plastry. Obierz cebule i pokrój je w piórka. Warzywa podsmaż w garnku na rozgrzanym oleju, dodaj przyprawy (curry, ostrą paprykę, cynamon, goździki i kardamon). Całość smażyć chwilę, po czym zalej 1,5 litrem wody. Zupę gotuj około 40 minut - do momentu, w którym warzywa zupełnie się rozgotują.
2. Po tym czasie dolej sok z pomarańczy i plastry cytryny. Dodaj również 2 kostki Rosołu szlachetnego drobiowo-warzywnego Knorr. Następnie zmiksuj zupę dokładnie na jednolitą masę.
3. Dopraw do smaku miodem, jeśli zachodzi taka potrzeba dopraw odrobiną soli.
4. Migdały podpiecz na patelni na złoty kolor. Zupę podawaj udekorowaną łyżką śmietany lub jogurtu, posypaną z wierzchu migdałami.

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



przepisy.pl

Zupa z marchewki i ciecierzycy



 30 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- marchewka - 750 gramów
- por - 1 sztuka
- Bulion na włośczyźnie Knorr** - 2 sztuki
- Rama Classic** - 1 łyżka
- cynamon - 1 łyżeczka
- gałka muskatołowa mielona - 1 łyżeczka
- imbir mielony - 1 łyżeczka
- sok z pomarańczy - 100 mililitrów
- ciecierzycyca w puszcze - 400 gramów

Sposób przygotowania:

1. Pokrój marchew na duże kawałki. Pora pokrój w plasterki. W dużym rondlu rozgrzej na średnim ogniu 1 łyżkę margaryny. Dodaj pora, marchew i przyprawy. Smaż przez 10 minut lub aż do momentu gdy warzywa będą miękkie, cały czas mieszając.
2. Dodaj sok z pomarańczy, ciecierzycę, 250 ml wody oraz żeby zupa była idealnie doprawiona 2 kostki Bulionu na włośczyźnie Knorr. Doprowadź do wrzenia, zmniejsz ogień, a następnie gotuj na małym ogniu przez 15 minut.
3. Zmiksuj zupę na gładki krem za pomocą blendera ręcznego. Podawaj z jogurtem.

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



przepisy.pl

Słoneczna zupa marchewkowa



Składniki:

- marchewka - 4 sztuki
- Bulion na włoszczyźnie Knorr** - 1 sztuka
- ziemniaki - 2 sztuki
- cebula - 0.5 sztuk
- gęsty jogurt lub śmietana - 4 łyżki
- woda - 1.5 litrów

 30 minut  4 osoby  Łatwe

Sposób przygotowania:

1. Marchewkę, ziemniaki i cebulę drobno pokrój i włóż do garnka.
2. Zalej gorącą wodą, dodaj kostkę Knorr i gotuj wszystko aż zmięknie.
3. Po tym czasie zmiksuj zupę na gładki krem.
4. Przelej zupę na szeroki talerz. Na środku połóż łyżkę gęstej śmietany lub jogurt. Wykałaczką rozciągnij śmietankę tak aby powstały promienie słońca.

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



przepisy.pl

Zupa marchewkowa z chorizo



 30 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- marchew - 1 kilogram
- cebula - 2 sztuki
- Bulion na włośczyźnie Knorr** - 2 sztuki
- ząbek czosnku - 3 sztuki
- kmin rzymski - 1 łyżeczka
- Rama Classic** - 3 łyżki
- chorizo lub inna kielbasa wędzona - 150 gramów
- sok z cytryny - 1 łyżeczka
- starta skórka z cytryny - 0.5 łyżeczek

Sposób przygotowania:

1. Posiekaj drobno cebule i czosnek, a marchewkę pokrój na kawałki. W garnku rozgrzej margarynę. Dodaj cebulę i czosnek, a następnie smaż w małej ilości tłuszczu przez 5 minut. Dodaj kmin rzymski i pokrojoną marchew. Wszystko gotuj jeszcze przez 5 minut.
2. Przygotuj bulion: wlej 1 litr wody i dodaj dwie kostki Bulionu na włośczyźnie Knorr. Doprowadź do wrzenia, zmniejsz ogień, a następnie gotuj na małym ogniu przez 15 minut. W międzyczasie delikatnie podsmaż chorizo na 1 łyżce margaryny aż będzie chrupiące.
3. Dodaj do garnka sok z cytryny. Gotuj jeszcze przez 2 minuty. Zmiksuj zupę na krem za pomocą blendera ręcznego. Podawaj z chorizo posypaną skórką otartą z cytryny.

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



przepisy.pl

Kremowa zupa marchewkowa



Składniki:

- młoda marchewka - 0.5 kilogramów
- Sos do warzyw na ciepło do marchewki z groszkiem tradycyjny Knorr** - 1 opakowanie
- woda lub bulion - 0.5 litrów
- sok pomarańczowy - 0.5 sztuk
- miód - 2 łyżki
- naturalne wafle niesłodzone - 1 sztuka



15 minut



4 osoby



Łatwe

Sposób przygotowania:

1. Wodę lub bulion zagotuj. Marchewkę pokrój drobno i dodaj do płynu. Gotuj aż będzie miękka.
2. Następnie dodaj sok pomarańczowy, miód oraz sos Knorr.
3. Całość ponownie zagotuj i zmiksuj na gładki krem.

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