

Zupa z pokrzyw

data aktualizacji: 2020.06.11 autor: Redakcja



Składniki:

- 1,5 l rosółu drobiowego lub warzywnego
- marchewka
- ziemniak
- szklanka ugotowanej kaszy jaglanej
- 2 szklanki umytej i sparzonej pokrzywy
- 4 ząbki czosnku
- biała cebula
- 25 g masła
- sól, pieprz do smaku

Wykonanie:

Ziemniaki i marchewkę obrać, wymyć i pokroić w drobną kostkę. Zalać bulionem drobiowym i ugotować do miękkości.

Na patelni rozpuścić masło i podsmażyć na złoty kolor cebulę, pod koniec dodać przeciśnięte ząbki czosnku. Wrzucić pokrzywę, chwilę wymieszać i całość przełożyć do zupy.

Dodać kaszę jaglaną i jeśli mamy ochotę - śmietanę. Zmiksować na gładki krem. Doprawić solą i pieprzem, podawać z chrupiącym, pełnoziarnistym pieczywem.

Źródło: <https://eglos.pl/aktualnosci/item/35789-zupa-z-pokrzyw>