

Zupa z fasoli azuki - przepis na pyszny krem

data aktualizacji: 2021.10.05 autor: Redakcja



Zupa z fasoli azuki - przepis na pyszny krem

Składniki:

- 200 g fasoli azuki
- 2 marchewki
- 2 pietruszki
- kawałek selera
- biała część pora
- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- 3 duże łyżki amarantusu
- sól
- pieprz ziołowy
- majeranek

Przygotowanie:

Fasolkę moczymy przez noc, następnie gotujemy w tej samej wodzie.

Do garnka z gotującą się wodą dodajemy pokrojoną marchew, pietruszkę, czosnek selera i pora. Cebulę podsmażamy na łyżce oleju, dodajemy do zupy. Gotujemy, aż warzywa zmiękną. Łączymy zupę z fasolą azuki, zagęszczamy amarantusem, doprawimy solą, pieprzem ziołowym, majerankiem. Gdy przestygnie, blenderem miksujemy zupę z fasoli na gładką masę. Na talerzu posypujemy podprażonym na patelni słonecznikiem. Można zabielić jogurtem naturalnym.

Źródło: <https://eglos.pl/aktualnosci/item/39402-zupa-z-fasoli-azuki-przepis-na-pyszny-krem>