

Zupa fasolowa na boczku

Zupa fasolowa jest doskonałą propozycją na zimowy obiad. Dodatkowo jest bogata w wapń, fosfor i potas. Wzdymające właściwości zupy można zlikwidować mocząc fasolę w wodzie przez całą noc, a w czasie gotowania dodając do niej ziarenka kminku. W okresie zimowym, gdy wszystkie witaminy są cenne polecamy kroić warzywa w drobną kostkę. W ten sposób skrócimy czas ich gotowania, a jak wiadomo podczas gotowania utlenia się najwięcej witamin. Warto więc zrobić wszystko by zachować ich możliwie jak najwięcej. ☺

Składniki:

- 40 dag najdrobniejszej fasolki perłówki
- ok. 20-30 dag kielbasy
- 3-4 ziemniaki (lub 15 dag drobnego makaronu albo zacierek)
- 1 łyżka masła
- 1 łyżka mąki
- 1 pęczek włoszczyzny
- 2 ząbki czosnku
- 0,5kg cebuli
- 1 łyżeczka majeranku
- sól



Sposób przygotowania:

Fasolkę namocz przez noc w zimnej wodzie. Kielbasę pokroić w kostkę i przesmażyć z cebulką i czosnkiem, dodać obrane warzywa pokrojone w kostkę zalać wodą ugotować do miękkości. Fasolkę wraz z wodą, w której się moczyła, wlać do wywaru i gotować do miękkości. Doprawić do smaku, a pod koniec gotowania dodać pokrojone w drobną kosteczkę ziemniaki. Kto lubi intensywniejszy aromat, może dodać jeszcze zmiażdżony ząbek czosnku na koniec gotowania. Z mąki i masła zrób rumianą zasmażkę, podprawić zupę, gdy ziemniaki będą miękkie, a na koniec wsypać majeranek.

EduChef

Rajszew, ul. Modlińska 75

05-110 Jabłonna

Tel. 661-333-175, 661-333-170

www.educhef.pl