

Krupnik po mojemu

Głęboko wierzę w moc zup. Ale tylko zdrowych zup, czyli takich, które nie są tłuste, mają mnóstwo warzyw i są bardzo gęste, ale nie od mąki, a od sporej ilości warzyw. Poza tym dzieci za warzywami nie przepadają, a w zupach jedzą je o wiele chętniej. Mój krupnik właśnie taki jest: gęsty i mocno warzywny. Nie dla tych, którzy lubią tłusto...



Składniki na garnuszek zupy:

- 1 duża marchewka,
- 1 pietruszka,
- 3 ziemniaki,
- dwie garści drobno pokrojonego poru,
- 100 g kaszy orkiszowej bio o średnich oczkach,

- świeży koperek do podania zupy,
- dla małego dziecka śmietana bio, a dla dorosłego jogurt do podania,
- listek laurowy, ziele angielskie, sól

Przygotowanie

1. Do garnuszka wlać wodę, do połowy wysokości. Wrzucić listek, ziele i doprawić solą. Wodę zagotować i zmniejszyć ogień.
2. Warzywa dokładnie umyć i obrać ze skórek.
3. Ziemniaki pokroić na drobne kwadraty. Marchewkę i pietruszkę zetrzeć na drobne oczka.
4. Do gotującej się wody wrzucić ziemniaki i kaszę. Po 10 minutach wrzucić resztę warzyw. Gotować na małym ogniu przez około 30 minut.
5. Podawać z jogurtem lub śmietaną. Udekorować świeżym koperkiem.
6. Smacznego!