

creamy zucchini - zupa krem z cukinii

To niskokaloryczne warzywo, ma w sobie mnóstwo zalet – dużo witamin i cennych minerałów. Jest lekko strawna, co ma dobroczynny wpływ na procesy trawienne, ale przede wszystkim nie kumuluje metali ciężkich, więc można się nią zajadać bez obaw:)

Do dzieła!

Składniki (4-6porcji):

- 1 kg cukinii dokładnie umytej
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka masła
- 1 cebula średniej wielkości – pokrojona w kostkę
- 1 łyżeczka oregano
- 3 szklanki bulionu warzywnego
- 120 gram sera pleśniowego np. gorgonzola
- 300 ml śmietany 12%
- sól, świeżo zmielony pieprz

Wykonanie:

1. Rozgrzać duży rondel. Cebulkę podsmażyć na maśle i oliwie, gdy się lekko zarumieni dodać pokrojoną w talarki cukinię i na średnim ogniu smażyć ok 10 minut. Po tym czasie dodać bulion i zagotować.

2. Zmniejszyć ogień i gotować ok 30 minut. Po tym czasie zawartość rondla zmiksować – ja używam do tego ręcznego blendera. Dodać ser pleśniowy i 2/3 porcji śmietany. Przyprawić do smaku solą i pieprzem.

3. Podawać ciepłą w talerzach, dokładając łyżeczkę śmietany i odrobinę pokruszonego sera pleśniowego.



Inspiracją był przepis z książki „Complete Vegetarian”