

pikantnie kremowa - zupa ogórkowa

Gdy za oknem szaro, buro i ponuro, a do tego niezbyt ciepło, rozgrzewająca zupa jest idealnym rozwiązaniem. Postanowiłam jednak, troszkę ją urozmaicić i wzbogacić. Szczególne miejsce zajmuje w niej awokado, które bogate jest w tłuszcze nienasycone, witaminy z grupy B, kwas foliowy, wapń i potas. To zielone warzywo, ma niesamowicie dobry wpływ na nasze zdrowie, ma między innymi działanie przeciwzapalne, zmniejsza ryzyko chorób serca, obniża poziom cholesterolu, reguluje poziom cukru we krwi, chroni przed rakiem prostaty u mężczyzn oraz piersi u kobiet, a także jest zalecane przy chorobie stłuszczenia wątroby i zaburzenia metabolizmu tłuszczów, nie mówiąc już, jak zbawienny wpływ ma naszą cerę:) Każdy na pewno odkryje w tym zielonym o kremowym smaku owocu, coś dla siebie.

Zupa ta, ma jeszcze jedną zaletę: nie trzeba jej doprawiać, dzięki ogórkom kiszonym, pomijamy sól, natomiast czosnek i ostra papryczka nakręcająca nasz metabolizm nadaje pikanterii i wyrazu temu daniu:).

Składniki: na 6 porcji

- 1 litr bulionu warzywnego lub drobiowego,
- 1/3 szklanki kaszy jaglanej,
- 400 gram ogórków kiszonych (obrane ze skórki i startych na tarce o grubych oczkach),
- 1-2 ostre papryczki,
- 2 ząbki czosnku,
- 1 duże awokado (obrane ze skórki i pokrojone w kostkę),
- garść świeżego, posiekanego koperku lub kilka łyżek suszu,

- 1/2 szklanki kwaśnej śmietany (opcjonalnie).

Wykonanie:

1. Na patelni bez dodatku tłuszczu „grillujemy” papryczki i ząbki czosnku w łupinkach, ok 3-5 minut, aż ładnie się przyrumienią z każdej strony. Przestudzone papryczki, kroimy w drobną kostkę, pozbywając się uprzednio pestek. Ząbki czosnku , bez łupinek, rozgniatamy, nożem lub widelcem.
2. Doprowadzamy bulion do wrzenia, następnie dodajemy uprzednio przepłukana kaszę jaglaną i gotujemy 10 minut na małym ogniu pod przykryciem.
3. Utarte ogórki, ostre papryczki i czosnek dodajemy do bulionu z kaszą, doprowadzamy do wrzenia i gotujemy kolejne 10 minut. Następnie, dodajemy awokado i koperek i gotujemy ostatnie 3 minuty.
4. Serwujemy ciepła z łyżką śmietany lub i bez:)