

Zupa marchewkowa

Autor: Patryk D. – gr. II

Składniki na 4 porcje:

1 łyżka masła
1 łyżka oliwy
1 cebula
1 ząbek czosnku
½ małego pora
500 g marchewki
300 g ziemniaków
500 ml przygotowanego wcześniej bulionu
Pieprz, papryka ostra, kurkuma, przyprawa
curry
250 ml mleka



Przygotowanie:

Do garnka włożyć łyżkę masła i łyżkę oliwy, dodać pokrojoną w kosteczkę cebulę, smażyć na małym ogniu ok. 2 minuty. Następnie dodać pokrojony na plasterki czosnek, por, później obraną i pokrojoną/ startą marchew oraz pokrojone w kosteczkę ziemniaki. Wszystko smażyć przez około 10 minut. Zalać gorącym bulionem, dodać przyprawy i zagotować. Przykryć i gotować do miękkości warzyw. Dodać mleko i zmiksować na krem. Można podawać z grzankami.

Smacznego!

Zupa krem z dyni

Autor: Lena W. – gr. VI



- 1 mała dynia Hokkaido (do 1 kg)
 - 2 ziemniaki
 - 2 marchewki
- 1 litr bulionu (wcześniej ugotowanego, ewentualnie z kostki rosołowej)
 - 1 mała cebula
 - sok z połowy cytryny
- ½ łyżeczki zmielonego imbiru w proszku (lub świeżego, tylko to już do smaku, bo świeży imbir jest bardziej intensywny)
- sól, pieprz, gałka muszkatołowa, cukier

Sposób przygotowania:

1. Dynię umyć, przekroić na pół, oczyścić z pestek i włókien. Następnie pokroić w kostkę razem ze skórką.
2. Ziemniaki i marchewki umyć, obrać i pokroić w kostkę.
3. Cebulę obrać i pokroić w kostkę.
4. Dynię, ziemniaki, marchewki i cebulę przełożyć do garnka. Zalać bulionem i zagotować.
5. Zupę zmiksować np. blenderem na krem.
6. Doprawić sokiem z cytryny, imbirem, solą, pieprzem, gałką muszkatołową i szczyptą cukru.
7. Dodać śmietanę. (Można ją dodać podczas miksowania lub dolać do zupy rozlanej na talerzach).

SMACZNEGO:)) !!



Kremowa zupa dyniowa

Autor: Mateusz W. – gr. II



Składniki - 4 porcje

- 800 g dyni (500 g po obraniu)
- 250 g ziemniaków lub pół szklanki czerwonek soczewicy
- 25 g masła
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka kurkumy w proszku
- 1 łyżeczka świeżego startego imbiru
- 1 pomidor lub ½ puszki krojonych pomidorów
- 1 i ½ szklanki bulionu
- 1 szklanka mleka



Przygotowanie

1. Dynię obrać ze skórki, usunąć nasiona, miąższ pokroić w kostkę. Ziemniaki obrać i też pokroić w kostkę.
2. W większym garnku na maśle zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę oraz obrany i pokrojony na plasterki czosnek. Dodać dynię i ziemniaki, doprawić solą, wsypać kurkumę i dodać imbir. Smażyć, co chwilę mieszając przez ok. 5 minut.
3. Wlać gorący bulion, przykryć i zagotować. Zmniejszyć ogień do średniego i gotować przez ok. 10 minut.
4. Świeżego pomidora sparzyć, obrać, pokroić na ćwiartki, usunąć szypułki oraz nasiona z komór. Miąższ pokroić w kosteczkę i dodać do zupy. Pomidory z puszki są już gotowe do użycia, wystarczy dodać do potrawy.
5. Wymieszać i gotować przez 5 minut, do miękkości warzyw. Zmiksować w blenderze z dodatkiem mleka.

Rosół drobiowo- wołowy

Autor: Franciszek M. – gr. III



SKŁADNIKI:

- 1/2 kg wołowiny – szponder lub pręga
- 3 ćwiartki z kurczaka
- 1 duża cebula
- pęczek włoszczyzny: 1/2 selera, 1 por, 3 marchewki, 2 pietruszki, 1/6 kapusty włoskiej
- 3 ziarenka ziela angielskiego, 6 ziarenek pieprzu, 2 liście laurowe
- mały pęczek natki pietruszki
- lubczyk, pieprz, sól
- opcja: łyżeczka vegety natur
- do podania: makaron nitki



PRZYGOTOWANIE:

Półówki cebuli usmaż na suchej patelni lub opal nad gazem. Mięso umyj, włóż do garnka i zalej zimną wodą tak, by w całości przykryło mięso. Zagotuj, zdejmij szumowiny. Zmniejsz ogień. Dodaj cebulę, obrane warzywa, liście laurowe i ziele angielskie, vegetę, lubczyk oraz mały pęczek natki. Gotuj na mniejszym ogniu przez kilka godzin pod lekko uchyloną pokrywką. Na końcu – w razie potrzeby – dopraw solą i pieprzem. Podawaj z makaronem.
Smacznego!

Zupa Wesoły Ogórek

Autor: Aniela K. – gr. I

ZUPA WESOŁY OGÓREK :]

SKŁADNIKI:

70g ryżu
80g cebuli
500g nieobrzanych świeżych ogórków
2 łyżeczki koncentratu bulionu warzywnego
700g wody
150g śmietany
½ pęczka koperku
2 szczypty pieprzu czarnego, sól

PRZYGOTOWANIE w Thermomix:

1. Do naczynia miksującego wsypać ryż, rozdrobnić 30s/obr.10
2. Dodać cebulę i ogórki, rozdrobnić 5s/obr.5
3. Dodać koncentrat bulionu i wodę, gotować 12min/100°C/obr.4
4. Dodać śmietanę, koperek, doprawić solą i pieprzem.
5. Udekorować. Podawać z grzankami lub groszkiem ptysiowym.



Podwójnie zdrowa zupa

Autor: Zoja Ś. – gr. II

Już jest wiosna, a wraz z nią magiczna aura ciepłych i słonecznych dni oraz dłuższych wieczorów. Dlatego warto spędzać czas całą rodziną na świeżym powietrzu.

Wraz z Zoją zdecydowaliśmy się przygotować „podwójnie zdrową zupę”. Dlaczego podwójnie zdrową?

Ponieważ:

- zrobioną z samych zdrowych warzyw
 - zrobioną na świeżym powietrzu, a wiadomo przebywanie na świeżym powietrzu sprzyja dobremu zdrowiu,
- Te dwa elementy spawają że przygotowane przez nas danie oraz wspólne spędzony czas daje efekt podwójnie zdrowego posiłku.





Składniki:

- papryka świeża – 1 sztuka
- puszka pomidorów (bo jeszcze nie ma świeżych)
- 1 sztuka
- por (zielona część): 1/4 sztuki
- cebula, posiekana: 1 sztuka
- cukinia: 2 sztuki
- marchewka: 5 sztuk
- pietruszka: 1 sztuka
- ziemniaki 3 sztuki
- bulion
- olej
- pieczywo
- dużo świeżego powietrza

Sposób przygotowania:

- wszystkie składniki pokroić dowolnie i grillować na grillu do lekkiego zrumienienia (warzywa nie mogą się przypalić, bo zupa będzie miała gorzki smak!).
- cebulę w zeszkląć w na oleju w żeliwnym naczyniu na grillu
- po ugrilowaniu warzyw z papryki obrać skórkę
- ugrilowane warzywa należy pokroić na mniejsze części
- do wysokiego naczynia, włożyć pokrojone ugrilowane warzywa
- całość zalać bulionem oraz dodać ziemniaki
- zamknąć pokrywę grilla i gotować / grillować przez 45 min
- przez 45 min spędzać wspólnie czas bawiąc się w kreatywne zabawy na świeżym powietrzu
- przed podaniem zmiksować na gładko

Smacznego



Kolorowa wiosenna zupa

Autor: Aleksander R. – gr. II



SKŁADNIKI

ZUPA ZIELONA Z ZIELONEGO GROSZKU

- 450 g zielonego groszku (mrożony)
- 1,5 l bulionu warzywnego (rosół z niedzieli 😊 lub woda)
- 0,5 szt cebuli
- 3 łyżki oliwy
- Sok z cytryny
- Garść świeżej mięty (suszona, mrożona)
- 1 łyżka soli (dla niemowlaka bez soli)

ZUPA POMARAŃCZOWA Z POMARAŃCZOWEJ MARCHEWKI

- 450 g marchewek
- 1,5 l bulionu warzywnego (rosół z niedzieli 😊 lub woda)
- 0,5 szt cebuli
- 2 łyżki masła
- 3 cm świeżego imbiru (łyżeczka w proszku)
- Sok z pomarańczy (mandarynki)
- 1 łyżka soli (dla niemowlaka bez soli)

DO OZDOBY opcjonalnie

- Jogurt naturalny
- Grzanki
- Świeży szczypiorek
- Słonecznik



WYKONANIE

Zupa zielona

W garnku podsmażamy na oliwie pokrojoną cebulkę, dodajemy groszek, miętę i zalewamy bulionem. Gotujemy ok 25-30 min. Doprawiamy solą i sokiem z cytryny. Miksujemy blenderem na aksamitny krem.

Zupa Pomarańczowa

W garnku podsmażamy na maśle pokrojoną cebulkę, dodajemy pokrojone marchewki, imbir i zalewamy bulionem. Gotujemy ok 20-25 min. Doprawiamy solą i sokiem z mandarynki. Miksujemy blenderem na aksamitny krem.

Obie zupy jednocześnie przelewamy do miseczki. Ozdabiamy według uznania. Smacznego ! 😊

Zupa ogórkowa

Autor: Aleksandra D. – gr. VI



SKŁADNIKI:

4 PORCJE

1 łyżka masła

1 łyżka oliwy z oliwek

1 mała cebula

1 większa marchewka

1,5 litra bulionu

4 szt. Ziemniaków

5 kiszonych ogórków

śmietana 18%

szczypiorek



PRZYGOTOWANIE

W garnku na maśle i oliwie zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę. Dodać obraną i pokrojoną w kosteczkę marchewkę i mieszając smażyć przez ok. 3 minuty. Wlać gorący bulion i zagotować. Przykryć, zmniejszyć ogień i gotować przez ok. 5 minut. Dodać obrane i pokrojone w kosteczkę ziemniaki i gotować przez ok. 10 minut. Dodać starte na tarce obrane ogórki oraz 1/2 szklanki soku z kiszonych ogórków (zalewy) jeśli mamy. Gotować przez ok. 10 minut. Odstawić z ognia. Dodać szczypiorek oraz zaprawioną śmietanę. Smacznego!

Zupa krem z zielonego groszku

Autor: Karol B. – gr. XI



Składniki:

450g zielonego groszku (świeżego lub mrożonego)

1 cebula

1 ząbek czosnku

natka pietruszki

2 szklanki bulionu warzywnego

1 łyżka masła klarowanego

sól, pieprz

łyżeczka jogurtu greckiego

prażone ziarna słonecznika lub dyni – do dekoracji

dodatek: grzanki z bagietki na zakwasie



Wykonanie:

W garnku o grubym dnie rozpuścić masło klarowane, dodać pokrojoną cebulę (nie musi być drobno ani ładnie;), chwilę podsmażyć, dodać posiekany czosnek, nadal smażyć. Następnie wsypać zielony groszek (może być świeży lub mrożony) pomieszać i chwilę smażyć z cebulą i czosnkiem. Następnie zalać gorącym bulionem warzywnym i gotować na średniej mocy około 10 minut, aż groszek będzie miękki. Zupę zmiksować na gładką konsystencję przy pomocy blendera kielichowego lub ręcznego. Wlać do miski na środku zrobić kleks z jogurtu greckiego, posypać kilkoma ziarenkami groszku zielonego w całości, słonecznikiem lub ziarnami dyni oraz posiekaną natką pietruszki.

Jako dodatek dobrze jest przygotować grzanki. Bagietkę upieczoną na zakwasie pokroić w kromki, każdą lekko posmarować masłem posypać ulubionymi ziołami i potartym serem typu parmezan, zapiec w piekarniku.

Smacznego 😊

Zupa zielona – bomba witaminowa

Autor: Mikołaj L. – gr. XI



Składniki:

- 2 litry wody
- 1 udko z kurczaka
- 1 brokuł
- 10-12 sztuk brukselki
- 3 średnie ziemniaki
- 1 marchewka
- 1 pietruszka korzeń
- ½ selera
- Ziele angielskie
- Liść laurowy
- Sól
- Pieprz ziołowy
- Natka pietruszki
- Śmietana 18%
- Mąka



Wykonanie

Wodę zagotować z udkiem z kurczaka, gotować na wolnym ogniu. Następnie dodać ziele angielskie i liścia laurowego. Po 30 minutach dodać marchewkę startą na tarce, korzeń pietruszki i selera. Gotować 15 minut. Po tym czasie dodać ziemniaki pokrojone w kostkę. Gotować 10 minut i dodać brukselki. Gotować kolejne 10 minut, a po tym czasie dodać brokuła podzielonego na małe różyczki. Chwilę pogotować, aby brokuł był miękki, ale nie rozgotował się. Przyprawić do smaku solą i pieprzem ziołowym. Następnie zupę zarobić mąką i dodać śmietanę. Wkroić do zupy mięso z udka i posypać świeżą pietruszką.

Smacznego życzy Mikołaj !

Zupa krem z buraczków

Autor: Weronika F. – gr. IV



Składniki

- 6 sztuk obranych buraków
- 3 sztuki ziemniaków
- 2 większe marchewki
- 2 pietruszki,
- kawałek selera
- biała cześć pora
- 4 ząbki czosnku
- 1,5 l bulionu
- sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, ocet jabłkowy
- oliwa
- śmietana
- chlebek na grzanki



Przygotowanie

1 Na oliwie podsmażamy drobno pokrojony por, Dodajemy czosnek i smażyemy jeszcze minutę. Buraki, marchew, pietruszkę, seler i ziemniaki małe raczki kroją w drobna kostkę, dodać do pora i czosnku, smażyemy razem chwile od czasu do czasu mieszając. Zalewamy całość bulionem, gdy posiadamy z niedzielnego obiadu ☺ lub woda (tak, by warzywa były przykryte) dodajemy ziele angielskie i listki laurowe. Gotujemy na wolnym ogniu do miękkości. Dodając odrobinę octu jabłkowego. Doprawiamy solą i pieprzem, całość miksujemy blenderem. Jeśli zupka będzie zbyt gęsta, dodajemy bulionu. Zupkę Weronika podała z grzankami, uprzednio podsmażonymi na maselku i kleksikami śmietany. Oczy powstały z wyłowionego ziele, włosy z lista laurowego, a rzęsy ze szczypiorku.

Życzymy smacznego. ☺

Zupa krem pietruszkowa z mango- pyszna i zdrowa

Autor: Wiktor B. – gr. IV



Przygotowanie dania zupa krem pietruszkowa z mango

1. W średnim garnku przygotuj ok. 5 szklanek bulionu warzywnego
2. Mango obierz, pokrój na kostkę o boku około 1/2 cm.
3. Pietruszkę obierz, opłucz, pokrój na plastry o grubości około 1 cm.
4. Cebulę pokrój w drobną kostkę i podsmaż do zeszklenia na maśle lub oleju.
5. Dodaj pietruszkę i smaż przez 2-3 minuty na średnim ogniu cały czas mieszając. Wlej pół szklanki wody i duś przez 15 minut. Całość przełóż do bulionu
6. Dodaj mango, dopraw solą i pieprzem, zmiksuj na gładką masę. Postaw na średnim ogniu i cały czas mieszając doprowadź do wrzenia.
7. Zupę podawaj udekorowaną natką pietruszki. Smakuje wybornie z kromką pełnoziarnistego pieczywa.
8. Możesz dodać do każdego talerza łyżkę śmietany :)

Smacznego :)



