

Zielone zupy z liści (3 przepisy)

Zupa z liśćmi rzodkiewki

Składniki:

- duży, ładny pęczek liści rzodkiewki,
- 1 por (biała część),
- 1 średniej wielkości kalarepa,
- 3–4 ziemniaki,
- 1 litr bulionu warzywnego,
- lubczyk,
- szczypta gałki muszkatołowej,
- sól,
- pieprz.

W garnku na 1 łyżce oliwy zeszklić pokrojony drobno por, zalać bulionem warzywnym i doprowadzić do wrzenia. Następnie dodać pokrojoną w kostkę kalarepę i ziemniaki. Gotować do miękkości.

W tym czasie dokładnie umyć liście rzodkiewki, zblanszować przelewając najpierw gorącą, a następnie zimną wodą i posiekać. Tak przygotowane liście rzodkiewki zalać dwoma chochlami zupy wraz z warzywami, zmiksować na gładki krem. Dodać go do zupy, wymieszać i zagotować. Doprawić do smaku, solą, pieprzem, gałką i lubczykiem. Zupę można również w całości zmiksować na krem.



Zupa szpinakowa z warzywami

Bulion warzywny:

- 1 duża cebula,
- 2 średnie marchewki,
- pół selera,
- 1 pietruszka,
- kawałek pora,
- 2 listki laurowe,
- 3 ziele angielskie,
- świeży lubczyk,

Prócz bulionu:

- 150 g świeżego szpinaku,
- 4–5 pieczarek,
- 3–4 ziemniaki,
- 1,5 szklanki ugotowanej wcześniej białej małej fasolki lub 1 puszka białej małej fasolki,
- 1–2 ząbki czosnku,
- sok z cytryny,
- sól, pieprz do smaku.

Warzywa na bulion obrać, przekroić na połówki i włożyć do garnka. Zalać 2 litrami wody, dodać przyprawy i zagotować. Zmniejszyć płomień i gotować na małym ogniu pod przykryciem około 30–40 minut.

Gotowy bulion odcedzić i ponownie zagotować. Następnie dodać pokrojone w kostkę ziemniaki i pokrojone w plasterki pieczarki oraz komosę. Gotować, aż będą miękkie.

Pod koniec gotowania dodać szpinak rozdrobniony za pomocą blendera, fasolkę oraz ugotowaną i pokrojoną marchewką (tę z bulionu). Całość zagotować przyprawić czosnkiem solą, pieprzem sokiem z cytryny.

Krem z jarmużu

Składniki:

- 120–140 g (drobno posiekanego jarmużu, bez grubych nerwów) (około 2 szklanek),
- 5–6 ziemniaków,
- 3 duże ząbki czosnku,
- 1,3–1,5 l bulionu warzywnego,
- 2 liście laurowe,
- 3 ziarenka ziela angielskiego,
- 1/3 łyżeczki gałki muskatołowej (można dodać ciut więcej),
- 1/3 łyżeczki mielonego kminku (można dodać ciut więcej),
- sól.

Do gotującego się bulionu lub wody dodać pokrojone w grubą kostkę ziemniaki, ziele angielskie i liść laurowy. Gotować do momentu, aż ziemniaki będą miękkie. Następnie dodać posiekany drobno jarmuż i zmiksować blenderem na gładki krem. Doprawić gałką, kminkiem i solą. W razie potrzeby dodać trochę więcej bulionu. Doprowadzić do wrzenia. Gotować jeszcze około 2-3 minut. Podawać z marynowanym tofu, ugotowaną ciecierzycą, fasolką lub/i grzankami.