



Ania Gotuje
Tylko najlepsze przepisy

Zupa z bobu

Czas przygotowania: 1 godzina

Liczba porcji: około 1700 ml zupy


W 100 ml zupy:

Wartość energetyczna 110 kcal

Dieta: wegetariańska

Składniki

- 500 g świeżego bobu
- 500 g młodych ziemniaków
- 3 szklanki wody - 750 ml (lub bulionu)
- 100 ml śmietanki kremówki 30 %
- 1 marchew - około 120 g
- 1 cebula - około 160 g
- po dwie łyżki oliwy i masła klarowanego
- po garści siekanego koperku i szczypiorku
- 2 łyżki świeżo wyciśniętego soku z cytryny
- przyprawy: płaska łyżeczka soli, pół płaskiej łyżeczki pieprzu

 Ukryj zdjęcia

Zupa z bobu

✓ Krok 1: Podmaż cebulę i marchew

Do garnka w którym planujesz gotować zupę, wlej dwie łyżki oliwy oraz dodaj dwie łyżki masła klarowanego. Na nagrzaną tłuszcz wyłóż obraną i posiekaną cebulę oraz obraną i pokrojoną w plasterki marchew. Całość podsmażaj w garnku, bez przykrywki, na niższej mocy palnika przez około 10 minut.

Porada: Pod koniec podsmażania można też dołożyć 2-3 posiekane ząbki czosnku.

▼ Krok 2: Dodaj ziemniaki i przyprawy

Po tym czasie do garnka dodaj również pół kilograma młodych ziemniaków (umyte i pokrojone na mniejsze kawałki). Wsyp płaską łyżeczkę soli i pół płaskiej łyżeczki pieprzu. Wlej też trzy szklanki wody (najlepiej wrzątku z czajnika, by zupa szybciej się zagotowała). Garnek przykryj przykrywką. Zupę gotuj na niższej mocy palnika, do momentu, gdy warzywa zmiękną, czyli około 15 minut.

Porada: Jeśli masz bulion warzywny lub drobiowy, to możesz go wlać zamiast wody lub też pół na pół z wodą.

▼ Krok 3: Ugotuj i obierz bób

W trakcie gotowania zupy (można wcześniej) ugotuj i obierz pół kilograma bobu (do miękkości w osolonym wrzątku). U mnie po zdjęciu skórek zostało mi 320 gramów bobu. W razie potrzeby tutaj instrukcja: jak ugotować bób.

▼ Krok 4: Wlej wodę. Dodaj składniki

Do garnka z miękkimi warzywami dodaj po sporej garści posiekanego szczypiorku oraz koperku, a także ugotowany i obrany bób. Zamieszaj zupę i tylko doprowadź do wrzenia.

Porada: Na tym etapie można też dodać pół szklanki zielonego, świeżego groszku. Zupa wychodzi treściwa, z dużą ilością warzyw. Jeśli wolisz, by miała więcej "płyn" to dolej wodę lub bulion warzywny lub drobiowy - do 200 ml.

▼ Krok 5: Na koniec wlej śmietankę

Na samym końcu wlej do zupy dwie łyżki świeżo wyciśniętego soku z cytryny oraz 100 ml śmietanki kremówki 30 % (temperatura pomieszczenia) lub tyle samo śmietanki do zup i sosów 18 %. Zamieszaj i sprawdź smak zupy. W razie potrzeby dodaj więcej soli lub pieprzu. Zupa z bobu świetnie smakuje podana ze świeżym pieczywem. Na talerze można też wyłożyć kleks kwaśnej śmietany lub serka mascarpone. Doskonale pasuje też ser feta lub ser kozi.

Porada: Śmietankę do zup i sosów można wcześniej zahartować, wlewając do szklanki ze śmietanką chochlę wrzącej zupy.

Smacznego.

Dziękuję za wspólne gotowanie.

Będzie mi miło jeżeli dodasz komentarz ze zdjęciem. Ania

