MICHAŁ KOT

ROZGRZEWAJĄCE ZUPY

WERSJA JESIENNO-ZIMOWA



Jakie przepisy znajdziesz w E-booku?

- Krem ziemniaczany z chipsami z obierek
- Korzenny krem z dyni
- Krem z cukini z halloumi i tostowanym pieczywem
- Zupa red curry
- Krupnik z pulpecikami wołowymi
- Grzybowa z jajkiem

WSKAZÓWKI

Do każdej z tych zup przyda Ci się bulion warzywny. Jeśli posiadasz rosół, to również się nada. Co prawda można te zupy zrobić na szybko używając po prostu wody, ale uwierz mi, że bulion warzywny nada Twoim zupom głębi. Co najważniejsze, możesz raz zrobić go w większej ilości i po prostu zamrozić, a następnie tylko wyciągać, gdy najdzie Cię ochota na zupę. Zapomniałbym... takiego bulionu możesz użyć do zrobienia risotto czy ulubionego sosu!

Przepisy w tym e-booku będę opierał na bulionie warzywnym. Jeśli nie masz czasu na przygotowanie go i nie zostało Ci rosołu po niedzieli, to możesz śmiało używać wody, tylko pamiętaj, żeby ciut mocniej doprawić zupę.

Przepis na bulion warzywny

Składniki

- 3 litry wody
- 3 średnie marchewki, umyte i pokrojone w równe części
- 2 łodygi selera naciowego, umyte i pokrojone na kawałki (korzeniowy też da radę!)
- 2 cebule z łupinką, pokrojone na ósemki
- 1 mała główka czosnku z łupinkami, przekrojona na pół
- 1 pietruszka, umyta i pokrojona w plastry (opcjonalnie)
- 1 por, umyty i pokrojony na kawałki (opcjonalnie)
- Kilka gałązek świeżej pietruszki
- Kilka gałązek świeżego tymianku lub odrobina suszonego (opcjonalnie)
- Kilka ziaren czarnego pieprzu
- 3 liście laurowe
- 5 kulek ziela angielskiego
- Sól do smaku

Sposób przygotowania

Wrzuć wszystko do dużego garnka, zalej zimną wodą, następnie doprowadź do zagotowania i przykręć ogień na mniejszy. Na małym ogniu gotuj około godziny, odcedź, dopraw i gotowe! Po ugotowaniu i odcedzeniu powinno zostać Ci około dwóch litrów bulionu.

TIP: W ciągu tygodnia zostaje Ci dużo obierek czy resztek zdrowych warzyw? Możesz zbierać je w woreczek strunowy, mrozić i z nich również uzyskasz bulion warzywny!



Krem ziemniaczany z chipsami z obierek



Składniki (na 4 porcje)

- 4 ziemniaki, obrane i pokrojone w kostkę (280g)
- 2 pory, pokrojone w krążki (użyj tylko białą i jasnozieloną część) (280g)
- 1 cebula, posiekana (100g)
- 2 ząbki czosnku, posiekane (10g)
- 1 litr bulionu warzywnego (4 szklanki)
- 2 łyżki oliwy z oliwek (20g)
- 125g jogurtu greckiego
- Sól i pieprz do smaku

Dla 1 porcji **343.0 kcal** B: 30.1g T:12.3g W:23.6g

Sposób przygotowania

Ziemniaki dokładnie umyj, a obierki zachowaj na chipsy. W dużym garnku rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj cebulę, czosnek i pora. Smaż na średnim ogniu przez około 5 minut, aż karmelizacji warzyw. Zależy nam na tym, by krem był biały. Dodaj pokrojone ziemniaki i smaż jeszcze przez 2-3 minuty. Zalej wszystko bulionem warzywnym. Gotuj na małym ogniu przez około 20-25 minut, aż ziemniaki staną się miękkie. Zupę zmiksuj blenderem na gładki krem. W oddzielnej miseczce dodawaj powoli gorący krem (dwie chochle) do jogurtu, tak by go zahartować, co zapobiegnie jego zważeniu się. Dopraw zupę solą i pieprzem do smaku. Gotowy krem podawaj z pulpetami z indyka oraz z chipsami z obierek ziemniaczanych (przepisy poniżej).

Krem ziemniaczany z chipsami z obierek



Składniki na chipsy z obierek ziemniaczanych (na 4 porcje)

- Czyste i suche obierki z ziemniaków
- Papryka słodka wędzona
- Sól
- Oliwa z oliwek 1 łyżka (10 g)

Składniki na pulpety z indyka (na 1 porcję zupy)

- 100g mięsa mielonego z indyka
- 1 ząbek czosnku (5 g)
- ¼ cebuli pokrojonej w kostkę (25 g)
- sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania chipsów z obierek

Piekarnik nagrzej do około 210°C. Obierki delikatnie posól, posyp papryką i pokrop oliwą. Wymieszaj wszystko razem i rozłóż na płasko na papierze do pieczenia. Piecz około 10-15 minut w zależności od piekarnika. Uważaj, by ich nie przypalić. Możesz wykorzystać czas, gdy zupa będzie się gotowała i zrobić je właśnie wtedy.

Sposób przygotowania pupletów z indyka

Czosnek zetrzyj na tarce lub przeciśnij przez praskę, cebulę pokrój w kostkę. Wszystko razem wymieszaj z mięsem mielonym, wyrób w dłoniach i uformuj kulki. Podsmaż je na oliwie z oliwek i taki dodatek idealnie skomponuje się z chipsami oraz kremem.



Korzenny krem z dyni

Składniki (na 4 porcje)

- 500 g dyni, obranej i pokrojonej w kostkę (polecam dynię Hokkaido)
- 1 cebula, posiekana (100g)
- 2 marchewki, obrane i pokrojone w kostkę (90g)
- 2 ząbki czosnku, posiekane (10g)
- 1 łyżka oliwy z oliwek (10g) do warzyw
 + 1 łyżka (10 g) do ciecierzycy
- 1 łyżeczka pasty curry (czerwona)
- ½ łyżeczki cynamonu
- ¼ łyżeczki gałki muszkatołowej
- 1/4 łyżeczki imbiru mielonego
- 1 litr bulionu warzywnego (4 szklanki)
- 250 ml mleczka kokosowego
- Sok z ½ cytryny
- Sól i pieprz do smaku
- Kilka pestek dyni do dekoracji
- Świeża kolendra do dekoracji
- Ciecierzyca z puszki 4 łyżki (80g)
- Płatki chilli do smaku

Dla 1 porcji **250.2 kcal** B: 5.7g T:15.5g W:16.9g

Sposób przygotowania

W dużym garnku rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj cebulę i czosnek, smaż przez 2-3 minuty. Dodaj marchewki i dynię, a także wszystkie przyprawy: pastę curry, cynamon, gałkę muszkatołową i imbir. Smaż przez kolejne 5 minut. Zalej wszystko bulionem warzywnym. Gotuj na małym ogniu przez około 20-25 minut, aż warzywa staną się miękkie. Wtedy dodaj mleczko kokosowe. Zupę zmiksuj blenderem na gładki krem. Dopraw zupę solą i pieprzem do smaku. Ciecierzycę odcedź, opłucz i osusz. Na zimną oliwę wrzuć płatki chilli (ilość wedle uznania) i delikatnie podgrzej razem. Gdy oliwa zrobi się gorąca, podsmaż na niej osuszoną cieciorke. Krem podawai przygotowaną cieciorką, kilkoma pestkami dyni na wierzchu oraz świeżą kolendrą.



Krem z cukini z halloumi i tostowanym pieczywem

Składniki (na 4 porcje)

- 3 średnie cukinie, pokrojone w kostkę (900g)
- 1 cebula, posiekana (100g)
- 2 ząbki czosnku, posiekane (10g)
- 1 ziemniak, obrany i pokrojony w kostkę (70g)
- 1 cm imbiru (5g)
- 1 łyżeczka suszonego tymianku (4g)
- Szczypta ostrej papryki mielonej
- 1 litr bulionu warzywnego (4 szklanki)
- 2 łyżki oliwy z oliwek (20g) do zupy
 + 1 łyżka (10g) do halloumi
- 125g jogurtu greckiego
- Sok z ½ cytryny
- Sól i pieprz do smaku
- Garść szpinaku (25g)
- 1 opakowanie sera halloumi (200g)
- Pieczywo pełnoziarniste (40g)

Dla 1 porcji **406.4 kcal** B: 19.0g T:26.8g W:18.3g

Sposób przygotowania

W dużym garnku rozgrzej 2 łyżki oliwy z oliwek. Dodaj cebulę, imbir i czosnek, smaż przez 2-3 minuty. Dodaj cukinię i ziemniaka, smaż przez kolejne 5 minut. Zalej wszystko bulionem warzywnym, dodaj ostrą paprykę i suszony tymianek. Gotuj na małym ogniu przez około 20-25 minut, aż warzywa staną się miękkie. Do zupy wrzuć garść szpinaku i zmiksuj wszystko blenderem na gładki krem. Szpinak pozwoli uzyskać intensywniejszy kolor zupy. Dodaj zahartowany jogurt grecki i sok z cytryny, dokładnie wymieszaj. Dopraw zupę solą i pieprzem do smaku. Pieczywo opiecz w tosterze lub na suchej patelni. Ser halloumi pokrój w plastry i podsmaż na patelni na pozostałej oliwie.



Zupa red curry



Składniki (na 4 porcje)

- 1 łyżka oliwy z oliwek (10g)
- 1 cebula, pokrojona w piórka (100g)
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane (10g)
- 2 łyżki czerwonej pasty curry (20g)
- 400ml mleczka kokosowego
- 500ml bulionu warzywnego (2 szklanki)
- 2 marchewki, pokrojone w kostkę (90g)
- 1 czerwona papryka, pokrojona w kostkę (140g)
- 5 cm imbiru, posiekanego drobno lub startego na tarce (25g)
- Sok z 1 limonki
- ½ łyżeczki mielonego kardamonu
- 200g oczyszczonych krewetek lub dowolnej białej ryby pokrojonej w kostkę (lub tofu marynowane w sosie sojowym, a następnie usmażone)
- Makaron ryżowy (100g)
- Świeży szpinak kilka listków
- Świeża kolendra do dekoracji
- Sos rybny lub sos sojowy do doprawienia (opcjonalnie)
- Pestki dyni (opcjonalnie) (20g)

Dla 1 porcji **346.1 kcal** B: 12.7g T:18.4g W:30.2g

Sposób przygotowania

W dużym garnku rozgrzej oliwę z oliwek. Smaż cebulę i czosnek przez 2-3 minuty. Dodaj pastę curry i smaż przez kolejną minutę, mieszając co jakiś czas. Wlej mleczko kokosowe i bulion warzywny. Doprowadź do wrzenia. Dodaj marchewki i gotuj na małym ogniu przez 10-15 minut, aż warzywa staną się miękkie. Dodaj paprykę i nie gotuj jej zbyt długo, żeby się nie rozgotowała. Dodaj surowe krewetki (dojdą w zupie i dodadzą ekstra smak) lub wybrany dodatek. Makaron ryżowy ugotuj według opisu na etykiecie. Skrop sokiem limonki zupę i dopraw do smaku sosem rybnym lub (jeśli lubisz). Zupę sojowym podawai z makaronem ryżowym oraz surowym szpinakiem wkręconym w zupę już w misce. Udekoruj świeżą kolendrą oraz pestkami dyni.



Krupnik z pulpecikami wołowymi



Składniki (na 4 porcje)

- 2 cebule, posiekane (200g)
- 3 ząbki czosnku, drobno posiekane (15g)
- 1 łyżka oliwy z oliwek (10g)
- 400g mielonego mięsa wołowego
- ½ szklanki kaszy jęczmiennej perłowej (75g)
- 1 marchewka, pokrojona w kostkę (45g)
- 1 pietruszka, pokrojona w kostkę (50g)
- ½ selera, pokrojonego w kostkę (160g)
- 1 papryka czerwona, pokrojona w kostkę (140g)
- 1 puszka ciecierzycy, odcedzonej (240g po odcedzeniu)
- 2 litry bulionu warzywnego (8 szklanek)
- 3 liście laurowe
- 5 ziaren ziela angielskiego
- 6 ziaren czarnego pieprzu
- Sól i pieprz do smaku

Dla 1 porcji **388.1 kcal**

B: 31.4g T:8.9g W:35.6g

Sposób przygotowania

Jedną cebulę i jeden ząbek czosnku posiekaj. Dodaj je do mielonego mięsa wołowego, dopraw solą i pieprzem, a następnie wyrób wszystko w dłoniach. Gdy mięso jest gotowe, uformuj małe pulpeciki. W dużym garnku rozgrzej oliwę i podsmaż na złoty kolor pulpeciki. Ściągnij je z patelni, a następnie wrzuć na nią pozostałą cebulę i czosnek. Smaż na delikatnym ogniu około 2-3 minuty. Wlej bulion i dodaj kaszę, pulpeciki, marchewkę, pietruszkę, selera, liście laurowe, ziele angielskie i czarny pieprz. Gotuj na małym ogniu przez około 30 minut, aż wszystko będzie ugotowane. Pod koniec gotowania dodaj paprykę i odcedzoną ciecierzycę. Dopraw zupę solą i pieprzem do smaku.





Składniki (na 4 porcje)

- 300g suszonych grzybów
- 150g pieczarek, pokrojonych w cząstki
- 1 cebula, pokrojona w kostkę (100g)
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane (10g)
- 1 łyżka oliwy z oliwek (10g) do grzybów i warzyw + 1 łyżka (10g) do tofu
- ½ litra bulionu warzywnego + ¾ litra wody z namaczania grzybów
- 2 ziemniaki, pokrojone w kostkę (140g)
- 1 marchewka, pokrojona w kostkę (45g)
- ½ selera, pokrojonego w kostkę (160g)
- Odrobina papryczki chilli bądź innej pikantnej przyprawy (opcjonalnie)
- ½ szklanki jogurtu greckiego (125g)
- 2 jajka ugotowane na miękko
- Tofu marynowane w sosie sojowym (podsmażone) 1 opakowanie (180g)
- Sól i pieprz do smaku
- Sos sojowy do doprawienia 2 łyżki (20g)
- Szczypiorek do dekoracji
- Orzechy włoskie jako dodatek (30g)

Dla 1 porcji **489.8 kcal** B: 20.3g T:17.7g W:69.6g

Sposób przygotowania

Tofu pokrój w kostkę i zamarynuj w sosie sojowym. Suszone grzyby namocz w ciepłej wodzie przez co najmniej 30 minut, aż zmiękną. Następnie odcedź je i pokrój na kawałki, ale nie wylewaj wody z namaczania ich. W dużym garnku rozgrzej oliwę i podsmaż pieczarki, cebulę oraz czosnek (opcjonalnie dodaj tutaj też papryczkę lub pikantną przyprawę) przez 2-3 minuty. Dodaj pokrojone, bulion, namoczone grzyby, ziemniaki, marchewkę i selera. Gotuj na małym ogniu przez około 20-25 minut, aż warzywa staną się miękkie. Dwiema chochlami gorącej zupy zahartuj jogurt grecki w oddzielnym naczyniu. Goraça zupę wlewaj powoli, tak by jogurt się nie zważył. Po zahartowaniu dodaj jogurt do zupy i wymieszaj. Dopraw zupę sosem sojowym, solą i pieprzem do smaku. Tofu podsmaż i dodaj do zupy. W międzyczasie w oddzielnym rondelku zagotuj wodę i ugotuj jajka na miękko. Jajka ostudź, obierz i dodawaj do porcji zupy tyle jajka, ile zjesz. Zupę udekorui posiekanym szczypiorkiem i siekanymi orzechami włoskimi.

