



Tekst i zdjęcie: **KutakNaOtro** - Złoty Szef Kuchni  
(4246)

## **Zupa krem z pora**

Lekka, dietetyczna zupka

**Czas przygotowania:** ponad godzinę

**Stopień trudności:** Łatwe

**Pora dnia:** Obiad

**Sposób przygotowania:** gotowane

idealne dla dzieci

dieta

### **Składniki:**

- gałka muskatołowa mielona, 1 szczypta
- Śmietana 18% , 0.5 szkl.
- masło, 2 łyżk.
- pieprz czarny, 5 szt.
- ziele angielskie, 5 szt.
- liście laurowe, 3 szt.
- cebula, 2 szt.
- ziemniak, 50 dag
- seler korzeniowy, 1 szt.
- por, 3 szt.
- pietruszka, 1 szt.
- marchew, 2 szt.

### **Sposób przygotowania:**

Najpierw musimy zrobić bulion warzywny z marchwi, pietruszki, selera i jednego pora. Kroimy warzywa na grube kawałki zalewamy 3 litrami zimnej wody, dodajemy ziele angielskie, liście laurowe i pieprz. gotujemy około 1-1,5 godziny na małym ogniu. Kroimy cebulę na drobną kostkę, pory kroimy w plasterki. Ziemniaki obieramy, kroimy w kostkę. Rozpuszczamy masło i podduszamy warzywa - około 10 minut. Pory ani cebula nie mogą zbrązowieć - dlatego można podlać niewielką ilością wody. Odcedzamy bulion - wlewamy do cebuli z porami i ziemniakami - gotujemy 15 min. Zdejmujemy z ognia miksujemy, dodajemy sól, pieprz i gałkę oraz mieszamy z zahartowaną śmietaną.

