



Tekst i zdjęcie: **gabrysia21** - Młodszy Kucharz (230)

Zupa jarzynowa z jajkiem

Przepis na 4 porcje. 1 porcja ok.400 kcal.

Czas przygotowania: do 30 min

Stopień trudności: Łatwe

Pora dnia: Obiad

Sposób przygotowania: gotowane

Liczba porcji: jedna

idealne dla dzieci

dieta

Składniki:

- ziemniak, 2 szt.
- marchew, 3 szt.
- kasza jęczmienna , 4 szkl.
- kasza manna , 5 łyżk.
- pietruszka, 1 szt.
- woda niegazowana, 2 szkl.
- jogurt naturalny, 2 łyżk.
- czosnek, 0 uncja
- koper, 0 uncja
- tymianek, 0 uncja
- sól, 0 uncja
- pieprz czarny, 0 uncja
- majeranek, 0 uncja

Sposób przygotowania:

Ugotować jajka,ziemniaki na twardo i kaszę-2 szklanki (4 szklanki kaszy po ugotowaniu). Marchew,pietruszę posiekać i gotować (najlepiej na parze). Następnie zmiksować ugotowane ziemniaki,marchew,pietruszkę w blenderze dodając wszystkie przyprawy i olej. Do ugotowanej kaszy dolać 2 szklanki wody,gotować chwilę. Wlać zmiksowane warzywa i dodać kaszę manną mieszając.Ugotowane jajka pokroić w plastry i poukładać na ciepłej zupie.

