



Tekst i zdjęcie: **Seed** - Złoty Szeff Kuchni (3055)

## **Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną**

Pyszna, zdrowa zupa

**Czas przygotowania:** do 1 godziny

**Stopień trudności:** Łatwe

**Pora dnia:** Obiad

**Sposób przygotowania:** gotowane

**Liczba porcji:** więcej

idealne dla dzieci

dieta

### **Składniki:**

- marchew, 120 g
- cebula, 60 g
- kapusta głowiasta biała , 100 g
- kasza jaglana , 80 g
- oliwa z oliwek, 10 g
- czosnek, 2 szt.
- bazylia, 2 łyżk.
- pieprz, 1 szczypta
- sól, 1 łyżecz.
- cukinia, 300 g
- wywar z włoścyszny, 1 l
- ziemniak, 60 g

### **Sposób przygotowania:**

Kaszę moczyć przez 2 godziny w zimnej wodzie, cebulę, marchew, seler, ziemniak, cukinię pokroić w niedużą kostkę, kapustę poszatkować. Wsypać kaszę do garnka, zalać zimną wodą, gotować około 25 minut, aż zmięknie. Odcedzić. Do innego garnka włożyć cebulę, marchew, seler, kapustę i ziemniak, zalać bulionem i zagotować. Dodać cukinię, sól pieprz i gotować około 15 minut, mieszając od czasu do czasu. Do miksera włożyć czosnek, bazylię, 8 łyżek gorącego wywaru i zmiksować na jednolitą masę. Do garnka z warzywami dołożyć masę czosnkową i kaszę. Wymieszać w razie potrzeby przyprawić i skropić oliwą. Podawać na gorąco.

