

Zupa z gruszki i pietruszki z tymiankiem

Składniki

Na 2 - 4 porcje

*500g korzenia pietruszki

*2 gruszki

*1/4 bulwy małego selera

*5 cm pora

*1 mała cebula

*1 ząbek czosnku

*1 pałka selera naciowego

*2 łyżki oleju

*1 łyżeczka suszonego tymianku

*3 szklanki bulionu warzywnego (750ml)

*1 szklanka niesłodzonego napoju roślinnego (polecam z nerkowców)

*2 łyżki soku z cytryny

*1/4 łyżeczki różowej soli himalajskiej

*1/4 łyżeczki czarnego mielonego pieprzu

*nasiona czarnuszki i posiekana natka pietruszki, do podania (opcjonalnie)

Przygotowanie

Pietruszkę wraz z bulwą selera obieramy i kroimy na małe kawałki. Myjemy gruszki, pora i pałkę selera, gruszki wydrążamy i wszystko siekamy na drobne kawałki (obieranie gruszek jest opcjonalne, ja nie obieram). Obieramy i siekamy cebulę, wyciskamy czosnek. Przygotowujemy wszystkie przyprawy i pozostałe składniki.

W dużym garnku grzejemy olej, dodajemy cebulę oraz czosnek i smażymy 2 minuty.

Następnie dodajemy posiekane warzywa i gruszki i dusimy wszystko przez 10 minut, od czasu do czasu mieszając.

Po tym czasie wlewamy bulion, doprowadzamy do wrzenia i gotujemy 20 minut. Na końcu wlewamy napój, dodajemy przyprawy (estragon, sól, pieprz, sok z cytryny) i miksujemy całość na gładko. Podajemy z dodatkami lub bez. Zupę przechowujemy w lodówce, do 3 dni.

Lista zakupów

[Napój z orzechów nerkowca bez cukru Ecomil](#)

[Gramatura: 1 l](#)

[Cena 13,99 zł](#)

[IDŹ DO SKLEPU](#)

[Bulion warzywny w kostkach bez drożdży i oleju palmowego bezgl.](#)

[Gramatura: 60 gram](#)

[Cena 4,99 zł](#)

[IDŹ DO SKLEPU](#)

[Olej słonecznikowy dezodorowany, do smażenia](#)

[Gramatura: 1 l](#)

[Cena 22,99 zł](#)

[IDŹ DO SKLEPU](#)