

Wigilijna zupa grzybowa

Przepis od:

Food Porn Vegan Style

Zdjęcie:

Food Porn Vegan Style

Czas przygotowania:

ok. 60 min

Czas gotowania:

ok. 120 min

Liczba porcji:

2 duże lub 4 małe

Rodzaj diety:

Wegańska

[Pobierz/wydrukuj pdf](#)

Wyślij przepis mailem

Składniki

- 2 garście suszonych grzybów (borowiki i podgrzybki) (40g)
- 500 ml gorącej wody (do moczenia grzybów)
- 1 pęczek włoszczyzny (2 marchewki, 2 pietruszki, 1/4 selera, kilka łądyg zielonej pietruszki)
- 6 pieczarek (brunatne będą najlepsze, ale zwykle też się nadają)
- ½ szklanki nerkowców
- 2 cebule
- 2 liście laurowe
- 3 ziarenka ziela angielskiego
- 2 ziarenka jałowca (opcjonalnie)
- ½ łyżeczki suszonego rozmarynu
- ½ łyżeczki suszonego tymianku
- 1,5l wody

Przygotowanie

1. Najlepiej jest przygotować wywar i zamoczyć nerkowce dzień wcześniej, wywar dzięki temu bardziej się "przegryzie", a przygotowanie zupy następnego dnia, zajmie nam mniej czasu. Jednak nie jest to warunek konieczny.
2. Najpierw namaczamy nerkowce, wsypujemy je do szklanki/słoika, zalewamy wodą i odstawiamy na czas przygotowania pozostałych składników lub na noc.
3. Następnie wsypujemy suszone grzyby do miski, zalewamy 500ml gorącej wody i moczymy 30min-1h, po tym czasie odcedzamy, ale zachowujemy wywar!
4. Teraz przystępujemy do przygotowania bulionu. Obieramy warzywa i drobno je siekamy, przygotowujemy zioła i przyprawy (liście laurowe, ziele angielskie, jałowiec, rozmaryn, tymianek), pieczarki myjemy i kroimy w plastry. Do garnka wlewamy wodę z moczenia grzybów, dodajemy posiekane warzywa, zioła, przyprawy, cebulę (można ją wcześniej opalić na ogniu), oraz kilka namoczonych grzybów, dopełniamy 1,5l wody i doprowadzamy do wrzenia. Gotujemy ok. 1 godziny. Po tym czasie odcedzamy warzywa i przyprawy od wywaru (można je np. zmiksować, doprawić i używać jako pastę na kanapki). Wywar odstawiamy na bok.
5. Następnie grzejemy 2 łyżki oliwy w garnku, wrzucamy do niej posiekaną cebulę, gdy się zeszkli, dodajemy namoczone grzyby, smażymy kilka minut, wlewamy wywar i gotujemy 10-20 minut.

6. Gdy zupa lekko przestygnie wlewamy ją do kielicha blendera (wcześniej można zachować część grzybów, jeśli nie ma być to 100% zupa-krem), dodajemy namoczone i odcedzone nerkowce i miksujemy na gładko. Wlewamy z powrotem do garnka i podgrzewamy tuż przed podaniem.
7. Można podawać z makaronem, grzankami czosnkowymi lub bez niczego. Jest pyszna.

Lista zakupów

[Podgrzybek suszony bio Runoland](#)

[Gramatura: 20 gram](#)

IDŹ DO SKLEPU

[Borowik suszony bio Runoland](#)

[Gramatura: 20 gram](#)

IDŹ DO SKLEPU

[Orzechy nerkowca bio Organic Farma Zdrowia](#)

[Gramatura: 150 gram](#)

IDŹ DO SKLEPU

Polecane dla Ciebie

Placki z buraczanym sokiem ZOBACZ

Pasta z pieczonego kalafiora z warzywami ZOBACZ

Budyń z nerkowców z gruszką duszoną w bourbonie ZOBACZ

Wegański bigos z wędzonym tofu i powidłami śliwkowymi ZOBACZ