



Zupa z jarmużu z mlekiem kokosowym

🕒 – Min   

Przygotowanie

- 1 Pokrój jarmuż na małe kawałki i umyj. Umyj też młody szpinak. Obierz i drobno posiekaj czosnek i cebulę. Teraz postaw duży rondel na kuchence i podgrzej go.
- 2 Podsmaż w rondlu czosnek i cebulę w niewielkiej ilości oliwy z oliwek. Dodaj curry i krótko smaź.
- 3 W kolejnym kroku dodaj jarmuż, mleko kokosowe i wywar warzywny, dopraw imbirem, solą i pieprzem. Gotuj zupę przez około 10 minut. Dodaj sok z limonki i cytryny oraz brązowy cukier.
- 4 Ponownie krótko zagotuj, a następnie zmiksuj całość blenderem ręcznym. Dodaj wodę i zblenduj ponownie. Następnie pozwól zupie zagotować się i w tym czasie przygotuj grzyby. Pieczarki umyj, a następnie pokrój w plastry.
- 5 Pieczarki podsmaż na krótko na patelni z obu stron na odrobinie oliwy z oliwek. Przed podaniem zupy wymieszaj ją z młodym szpinakiem i posyp pieczarkami.

WSKAZÓWKA: Pieczarki będą jeszcze smaczniejsze jeśli oliwę zastąpisz masłem.

Składniki - Ilość osób:

🔥 = Kotányi Produkty

0.5 szt	Jarmuż
2 szt	Ząbek czosnku
0.5 szt	Czerwona cebula
300 ml	Bulion warzywny
600 ml	Ciepła woda
400 ml	Mleko kokosowe
1 łyżka	Brązowy cukier
1 łyżka	Świeży sok z limonki
1 łyżka	Świeży sok z cytryny
100 g	Pieczarki
150 g	Świeży szpinak baby
1 łyżka	🔥 Imbir mielony
2 łyżki	🔥 Curry
1 młynek	🔥 Sól Himalajska
2 łyżki	Oliwy

