



Zupa z jarmużu, brukselki i koperku

Autor: najlepszewkuchni.pl

Bardzo smaczna i pożywna zupa z jarmużu, brukselki i koperku. Zdrowa. Polecana osobom dbającym o linię i dzieciom. Nie wymaga dużo pracy, a efekt jest bardzo zadowalający.

Przygotowanie

Krok 1

Ćwiartkę z kurczaka myjemy, a następnie przekładamy do garnka, zalewamy wodą i gotujemy. Marchewkę, pietruszkę i seler obieramy i ścieramy na tarce o grubych oczkach. Cebulę i czosnek drobno kroimy, a następnie obsmażamy na maśle.

Krok 2

Do gotującego się kurczaka dodajemy marchewkę z pietruszką i selerem, a także brukselkę. Dusimy około 20 minut. Dodajemy jarmuż i dusimy jeszcze 5-10 minut. Przyprawiamy i dodajemy śmietankę Łaciatą.

Krok 3

Wyjmujemy mięso i wszystko dokładnie blendujemy. Podajemy z posiekanym koprem.

Danie: **Zupy,**

Osób: **4**

Czas: **Do 1h**

Poziom trudności: **Łatwe**

Składniki:

- 300 g jarmużu
- 300 g brukselki
- 1 ćwiartka z kurczaka
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 marchewka
- 1 pietruszka
- ½ selera
- 3 łyżki masła
- ½ szklanki Śmietanki Łaciatej 18%
- 1 łyżeczka pieprzu
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka curry
- 1 pęczek kopru