

Zupa grochowo-porowa ze świeżą miętą



Trudność: ◻◻◻◻◻

Czas przygotowania: 15min , Czas gotowania: 15min
Całkowity czas: 30min , Porcja: 4

61 Kalorii , **0 g** Cukrów , **6 g** Tłuszczu , **0 g** Białek

Autor: Redaktor

Link: <https://srecepty.pl/zupa-grochowo-porowa-ze-swieza-mieta>

Przygotowanie

Oczyść pory z zewnętrznych liści i pokrój w pierścienie. Następnie wrzuć do garnka z rozgrzaną oliwą i smaż na średnim ogniu około 5 minut. Obierz czosnek, wycińnij do porów i zalej bulionem. Dodaj groszek i doprowadź do wrzenia. Zmieszaj ogień i duś 3-4 minuty, aż groszek będzie miękki. Połowę mięty drobno posiekaj i dodaj do zupy. Łyżką cedzakową wyjmij kilka garści groszku do dekoracji. Zupę dopraw solą, pieprzem, sokiem wyciśniętym z połowy cytryny i śmietanką. Zmiksuj całość na purée i ponownie podgrzej. Gotową zupę rozlej do misek i podawaj udekorowaną całymi ziarnami groszku i liśćmi mięty.



Składniki

- 700 g groszku
- 2 pory
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 500 ml bulionu warzywnego
- 1/2 cytryny
- sól
- pieprz
- 4 łyżki śmietany 36%
- 1/2 pęczka mięty

Kategorie

Zwykły dzień, Rodzina, Zupy