Zupa ogórkowa z batatami (bez glutenu, mleka, ziemniaków)

Zupa ogórkowa to tradycyjna polska potrawa, która często gości na naszych stołach. Nasza zupa ogórkowa z batatami nie zawiera ziemniaków. Bataty są słodkie, więc nie dodaliśmy też marchwi, żeby nie przesadzić ze słodkością. Zupa ta najlepiej smakuje jak trochę postoi, wtedy smaki lepiej się połączą. Mamy nadzieję, że taka alternatywa przypadnie Wam do gustu.

Składniki (dla ok. 3 osób):

- 300 g batatów
- 1 średnia pietruszka
- 1/2 średniego selera
- 1 mały por
- 1 ząbek czosnku
- 3 kiszone ogórki
- sól morska, himalajska lub ziołowa
- natka pietruszki
- olej

Przygotowanie zupy ogórkowej z batatami:

Bataty obrać i pokroić w dużą kostkę. Pietruszkę, selera i pora pokroić trochę drobniej. Zalać warzywa wrzątkiem i gotować do miękkości z dodatkiem niewielkiej ilości soli (ogórki będą słone) i oleju. Pod koniec dodać zmiażdżony czosnek i gotować jeszcze chwilę. Ogórki zetrzeć na tarce o dużych oczkach, natkę pietruszki pokroić i wrzucić do zupy (już nie gotować). Jeśli lubimy kwaśniejszą zupę, można wlać trochę soku z kiszonych ogórków.

Smacznego!

Polecamy także inne przepisy na dania z batatami:

- Kluski kładzione z batatów
- Bezglutenowa babka z batatem

Polecamy także przepisy na inne zupy:

- Zupa – krem z kalafiora
- Zupa jarzynowa z jarmużem
- Zupa krem z białych szparagów
- Lekka zupa pomidorowa z czerwoną soczewicą
- Zupa z cukinii z grzankami
- Żółta zupa z pieczonych warzyw
- Zupa z soczewicy i warzyw z quinoa
- Krupnik z kaszą jaglaną
- Gazpacho z kaszą jaglaną
- Bezmleczny chłodnik litewski

Zupa ogórkowa z batatami