Krupnik z kaszą jaglaną (bez glutenu, mięsa, mleka)

Dzisiaj mamy coś dla amatorów zup – krupnik z kaszą jaglaną – bezmięsny i bezglutenowy krupnik, w którym kaszę jęczmienną zastąpiliśmy kaszą jaglaną. Smakuje naprawdę wspaniale!

Składniki (na 4 – 6 osób):

- 3 średnie ziemniaki
- 2 marchewki
- 1 pietruszka
- 1/4 dużego selera
- 1 mały por
- 1/2 szklanki suchej kaszy jaglanej
- 2 ziarenka ziela angielskiego
- 1 liść laurowy
- sól ziołowa lub zwykła
- 3 łyżki oleju
- koperek lub natka pietruszki
- 1,5 – 2 litry wody

Przygotowanie krupniku z kaszą jaglaną:

Warzywa obrać i pokroić. Kaszę dobrze wypłukać, aż woda będzie czysta. Do wrzącej wody wsypać warzywa, kaszę i przyprawy. Gotować ok. 20 minut, aż warzywa i kasza będą miękkie. Dodać koperek lub natkę pietruszki. Jeśli zupa jest za gęsta, dolać wody.

Smacznego!

Uwaga! Osoby chore na celiakię powinny używać produktów z certyfikatem bezglutenowym!

Polecamy także przepisy na inne zupy:

- Zupa ogórkowa z batatami
- Zupa jarzynowa z jarmużem
- Zupa krem z białych szparagów
- Zupa krem z kalafiora
- Zupa pomidorowa z czerwoną soczewicą
- Zupa z cukinii z grzankami
- Zupa z pieczonych warzyw
- Zupa z soczewicy i warzyw z quinoa
- Gazpacho z kaszą jaglaną
- Bezmleczny chłodnik litewski



Krupnik z kaszą jaglaną