Zupa jarzynowa z jarmużem (bez glutenu, mleka, jajek)

W chłodny dzień chętnie jemy zupy, bo szybko nas rozgrzewają. Najlepsze są oczywiście te domowe – ze świeżych warzyw. Dzisiaj króluje u nas na stole smaczna zupa jarzynowa z jarmużem. Jest to niezwykle zdrowe warzywo kapustne. Jarmuż zawiera dużo białka, soli mineralnych (zwłaszcza wapnia, magnezu, żelaza) i witamin (szczególnie witaminy C, K i beta – karotenu, czyli prowitaminy A). Jest też źródłem silnego przeciwutleniacza – sulforafanu, który działa antynowotworowo. Doceńmy więc jarmuż w naszej kuchni!

Składniki (dla 5-6 osób):

- 10 liści jarmużu
- 10 średnich ziemniaków
- 4 średnie marchewki
- 1 mała żółta papryka
- 3 średnie pomidory
- 1 duża cebula
- 1 duży ząbek czosnku
- natka pietruszki
- kilka łyżek oleju
- sól, np. ziołowa czy himalajska
- pieprz

Przygotowanie zupy z jarmużem:

Warzywa obrać i pokroić. Do wrzącej wody włożyć najpierw ziemniaki i marchew, a pod koniec gotowania – paprykę, jarmuż, pomidory, zeszkloną na oleju cebulę i zmiażdżony czosnek. Zupę przyprawić solą i pieprzem. Na talerzu dodać jeszcze posiekaną natkę pietruszki.

Smacznego!

Polecamy także przepisy na inne zupy:

- Zupa – krem z kalafiora
- Zupa ogórkowa z batatami
- 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 jarzynowa z jarmużem

Zupa jarzynowa z jarmużem