



Zupa marchewkowa dla całej rodziny.

Przepis pochodzi ze strony przepisy Joli

ZUPA MARCHEWKOWA – LEKKOSTRAWNY OBIAD – delikatna, lekka zupa, słodka od marchewki, idealnie nadaje się dla dzieci i sprawdza się jako lekkostrawne danie. Polecam!

- **Składniki:** 6 dużych marchewek
- 1 duży ziemniak
- kawałek ok. 4 cm pora (biała część)
- 1/3 pietruszki
- mały kawałek selera
- 1 łyżka masła
- 1 i 1/2 l gorącej wody
- 1 łyżeczka suszonej natki pietruszki
- sól, pieprz
- 100 g ryżu

Wykonanie:

Warzywa umyłam, obrałam i pokroiłam (marchewki, pora i pietruszkę w plasterki, ziemniaka i seler w kosteczkę). W garnku roztopiłam masło, przełożyłam pokrojone warzywa i poddusiłam je mieszając przez ok. 5 min. Następnie wlałam do garnka gorącą wodę (woda powinna przykryć warzywa) i gotowałam na średnim ogniu. W czasie gotowania doprawiłam zupę suszoną natką pietruszki i odrobiną soli. Zupę gotowałam do momentu, aż warzywa były całkowicie miękkie, wtedy zdjęłam ją z palnika i zmiksowałam blenderem. Zmiksowaną zupę doprawiłam jeszcze odrobiną soli i pieprzu. Ryż ugotowałam na sypko (zgodnie z opisem na opakowaniu). Do talerzy nałożyłam porcje ryżu i zalałam zupą.

Opracowanie zabaw: Dorota Witkowska