

Warsztaty-Zajęcia kulinarne-Zupa krem z cukinii

Drodzy Warsztatowicze

Na dzisiaj proponuję Wam zrobienie zupy krem z cukinii.



Tak wygląda
cukinia
rosnąca na
grządce

Ale najpierw najważniejsze informacje o wartościach odżywczych cukinii.

Cukinia jest niskokaloryczna i lekkostrawna, zawiera sporo witamin i minerałów. Cukinia jest również pożądana w diecie antyrakowej oraz odkwaszającej.

Powodem, dla którego warto zjadać się cukinią jest nie tylko smak, ale też wartości odżywcze i korzystny wpływ na zdrowie. Warzywo to jest dobrym źródłem witaminy A (niezbędnej do prawidłowego widzenia i dobrej odporności) Cukinia zawiera również witaminy z grupy B, (potrzebne m.in. do prawidłowej pracy układu nerwowego, w tym mózgu i sprawnego trawienia) oraz witaminę C, która wspomaga przyswajanie żelaza, wzmacnia układ odpornościowy, jest potrzebna dla rozwoju i regeneracji tkanek oraz dobrej kondycji zębów i dziąseł. Wspomniane witaminy A, C i z grupy B wrażliwe są na działanie wysokiej temperatury, dlatego bardzo młode cukinie warto jadać na surowo, razem ze skórką.

Oprócz wymienionych witamin cukinia zawiera również składniki mineralne, wśród których znajdują się m.in. fosfor, wapń, żelazo, sód, potas i jod. Cukinia to także źródło węglowodanów, białka, błonnika.



Lista zakupów:

3 cukinie

2 cebule

Okolo 350 gram kartofli

Mały jogurt naturalny

Przygotujcie sobie :2 duże łyżki oleju, Wasze ulubione zioła, 800 ml bulionu warzywnego, jogurt naturalny, sok z jednej połówki cytryny

Potrzebna będzie deska do krojenia warzyw, obieraczka oraz garnek z grubym dnem i blender.

Obieramy cebulę i kroimy w kostkę.



Następnie obieramy cukinię i kroimy na mniejsze kawałki.



Teraz obieramy kartofle i kroimy na małe kawałki



Warzywa mamy przygotowane.

Do garnka z grubym dnem wlewamy 2 duże łyżki oleju , na rozgrzany olej wsypujemy pokrojoną cebulkę i czekamy aż się zeszkli.

Do cebulki dodajemy ziemniak sól, pieprz oraz wasze ulubione przyprawy i mieszając smażyemy przez około 3 minuty.



Dodajemy do garnka cukinię i smażymy , mieszając przez 2 minuty.



Wlewamy bulion do garnka i gotujemy na małym ogniu około 20 minut.

W tym czasie wyciskamy sok z połówki cytryny.



Zupę miksujemy w blenderze na krem dodając około 2-3 duże łyżki soku z cytryny.



Zupę możecie opcjonalnie zabielić jogurtem naturalnym.

Życzę Wam wiele radości w kuchni i SMACZNEGO!

Pozdrawiam Was Mariola Zdera

