

ZUPA Z OBIEREK WARZYW

SKŁADNIKI

- Obierki z marchewki i innych warzyw korzeniowych, kalarepy, cukinii, liści kalafiora, brokuła, kaczan lub liście kapusty –intucja nam podpowie
- 1 duża cebula
- 2 ząbki czosnku
- garść posiekanej natki pietruszki
- 1 łyżka soli himalajskiej
- 3-4 liście laurowe
- 5 ziaren ziela angielskiego
- Zioła różne wg upodobań (kurkuma, kozieradka, majeranek, tymianek, rozmaryn, czarnuszka)
- pół łyżeczki chilli
- 1-2 łyżki oliwy z oliwek lub innego „dobrego tłuszczu”

PRYGOTOWANIE:

Do wrzącej wody dodajemy wszystkie składniki i gotujemy ok. 20 min. Na tak powstałym wywarze można przygotować jakąkolwiek zupę krem, np. z pieczarek.

