fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl

Zupa szczawiowa z serem bez cukru - przepis

Kwaśny szczaw łączy się tutaj ze śmietanką, chrzanem i żółtym serem. Koperek dodaje się w dwóch momentach, a ugotowane jajka dopiero na talerzach.

Czas przygotowania: 15 minut

Czas całkowity: 30 minut

Porcje: 6 porcji

Składniki

- 250 g świeżych liści szczawiu, bez twardych łodyżek
- 150 g żółtego sera, grubo startego
- 1 łyżka świeżo startego chrzanu
- 1 drobno pokrojona cebula
- 1,5 l wywaru warzywnego lub drobiowo-warzywnego
- 250 ml śmietanki kremówki
- 2 łyżki soku z cytryny, opcjonalnie
- 4 jajka ugotowane na twardo
- 2 łyżki masła
- 3 łyżki posiekanego koperku
- sól i pieprz

Przygotowanie krok po kroku

1. Zeszklij cebulę na maśle.
2. Umyj dokładnie szczaw, usuń twarde łodyżki. Dodaj liście do cebuli i podsmaż do rozpadnięcia, rozcierając łopatką.
3. Przełóż do garnka, połącz z wywarem, chrzanem i śmietanką. Zagotuj.
4. Zmniejsz ogień. Przy łagodnym wrzeniu dopraw solą, pieprzem i 1 łyżką koperku. Wmieszaj ser, aż zupa lekko zgęstnieje.
5. Kwaśność dopasuj do smaku, dolewając opcjonalnie sok cytrynowy.

6. Rozlej do talerzy. Dodaj plasterki jajek i pozostały koperek.

Źródło przepisu: https://www.dorotakaminska.pl/zupa-szczawiowa/