



**Peterborough
Environment City Trust**



**Peterborough Community Services
Health and Social Care**

Zupa warzywna

Ilość porcji: 4-6

Czas przygotowania: 30 minut do godziny

Czas gotowania: 30 minut do godziny

Składniki:

Składniki podstawowe

2 łyżki oliwy z oliwek lub oleju słonecznikowego lub 30g masła
1 cebula, obrana i drobno posiekana
1 ząbek czosnku, obrany i drobno posiekany

Składniki aromatu

1 bouquet garni (mieszanka pietruszki, liścia laurowego i tymianku) i/ lub 1-2 świeże czerwone papryczki chilli bez nasion i posiekane lub 1 lub więcej łyżek pasty curry lub pudru curry lub przypraw, np. kminku, kopru włoskiego, cynamonu, etc.

Główne składniki

1 ziemniak lub inny zagęszczacz, w razie potrzeby, obrany i pokrojony w kostki
500g warzyw, obranych i pokrojonych

Składniki płynu

1-1.5 litra bulionu warzywnego lub drobiowego, woda z gotowanych warzyw lub woda wymieszana z mlekiem

Przyprawy

Świeżo zmielony czarny pieprz

Sposób przyrządzenia:

1. Podgrzej delikatnie oliwę lub masło w dużym rondlu a następnie dodaj składniki podstawowe, składniki aromatu oraz składniki główne. Wymieszaj, aby tłuszcz się dokładnie rozproszdził a następnie podduś przez 10-15 minut.
2. Dodaj litr bulionu lub innego płynu, zostawiając jego pozostałą ilość na rozrzedzenie zupy (w razie konieczności), przypraw solą oraz świeżo zmielonym pieprzem. Zagotuj a następnie delikatnie duś na wolnym ogniu przez ok. 20 minut, aż wszystkie warzywa będą miękkie.
3. Zmiksuj zupę partiami i przelej z powrotem do rondla. Rozrzedź zupę zapasowym płynem, wodą lub mlekiem, a następnie spróbuj, czy jest dobrze doprawiona.
4. Podgrzej w razie konieczności.

Change4Life is a nationwide movement which aims to help us all, but especially our kids, eat well, move more and live longer.

**Search for change4life
or call 0300 123 4567***

*Calls to 03 numbers should cost no more than geographical 01 or 02 UK-wide calls, and may be part of inclusive minutes subject to your provider and your call package. Our offices are open from 9am to 8pm every day.

change

4 life

Eat well Move more Live longer