
190. "Zupa krem z kurek" / "Chanterelle cream soup"

Okoliczne lasy obrodziły w kurki, czas więc przygotować zupę krem, najszybciej jak się da i najprościej. Takie przepisy lubimy najbardziej. Oto nasza wegańska i bezglutenowa propozycja w dwóch wersjach: po polsku i po angielski, dzięki napisom przygotowanym przez Translab.

The forests in our region abound in chanterelles so it's time to prepare the simplest and quickest possible cream soup from them. This is the kind of recipe we like best. This is our vegan and gluten-free recommendation.

Czas / Time: ok. 20 min. / about 20 min.

:

Ilość / Amount: 4 porcje / portions

Składniki

- 300 g kurek / chanterelles
- 100 g pietruszki / parsnips
- 100 g marchewki / carrots
- 100 ml mleka kokosowego / coconut milk
- 50 g selera / 50 celery
- 4 łyżki czerwonej soczewicy / tablespoons red lentils
- 2-3 łyżki białego miso / tablespoons white miso
- 1 spora szczypta mielonego pieprzu czarnego / large pinch ground black pepper
- 1/2 litra wody / litre water

Sposób przygotowania:

Warzywa kroimy w kostkę, połowę kurek kroimy na kawałki, wszystko zalewamy wodą i gotujemy do miękkości z dodatkiem soczewicy. Całość miksujemy i odbieramy 1 łyżkę wazową, którą dodajemy do miseczki z pastą miso, dokładnie mieszamy i odstawiamy na bok. Resztę kurek siekamy na drobne kawałki, wrzucamy do zupy, przykrywamy pokrywką i gotujemy jeszcze kilka minut na małym ogniu. Na koniec wlewamy miso oraz mleko kokosowe do zupy, mieszamy łyżką, doprawiamy pieprzem i możemy serwować. Smacznego i na zdrowie!

Dice the vegetables and half of the chanterelles. Pour water over it all and boil it until soft, together with the lentils. Blend it all and pour one ladle into a small bowl to mix it thoroughly with miso and put it aside. Chop the remaining chanterelles finely, put them into the soup, put the lid on and simmer for several minutes. At the end, add the miso and coconut milk to the soup, stir it with a spoon, season with pepper and it's ready to be served. Enjoy it! It's good for you!

When you have no time to cook, visit our shop for other dishes: <https://ateliersmaku.pl/sklep/>