

Klasyczna zupa jarzynowa

Klasyczna zupa jarzynowa – domowy smak w każdej łyżce

Klasyczna zupa jarzynowa to prawdziwy skarb witamin i minerałów zamknięty w aromatycznym, rozgrzewającym bulionie. Przygotowanie rozpoczynamy od delikatnego obsmażenia na oliwie pokrojonych w kawałki warzyw korzeniowych – marchewki, selera i pietruszki, które stanowią bazę smakową całej potrawy. Dodajemy ziemniaki, zalewamy bulionem i cierpliwie gotujemy na wolnym ogniu, pozwalając składnikom uwolnić swój pełny aromat.

Dla kogo?

[Zupa](#) jarzynowa to idealne danie dla całej rodziny – od najmłodszych do najstarszych. Bogata w składniki odżywcze, lekkostrawna i delikatna w smaku, sprawdzi się zarówno jako codzienny posiłek dla dzieci, jak i rozgrzewająca przekąska dla dorosłych po długim dniu pracy.

Na jaką okazję?

Ta uniwersalna potrawa doskonale sprawdzi się jako pierwsze danie niedzielnego obiadu, ale równie dobrze zagości na stole w zwykły dzień powszedni. W chłodniejsze dni rozgrzeje organizm i doda energii, a latem może być podana na zimno jako orzeźwiający chłodnik.

Czy wiesz, że?

Tradycyjna zupa jarzynowa to nie tylko smaczny posiłek, ale także prawdziwa bomba witaminowa. Kalafior dodany w końcowej fazie gotowania zachowuje najwięcej wartości odżywczych, a fasolka szparagowa dostarcza cennego błonnika i białka

roślinnego.

Dla urozmaicenia

Możesz wzbogacić zupę dodając pod koniec gotowania świeże zioła – koperek, natkę pietruszki czy lubczyk. Dla bardziej kremowej konsystencji zmiksuj część warzyw lub dodaj łyżkę śmietany. Zimą sprawdzą się mrożone warzywa, które równie dobrze zachowują smak i wartości odżywcze.