

Krem z cukinii i patisonów z kaszą jaglaną

Aksamitny krem z cukinii i patisonów z kaszą jaglaną

Ten delikatny krem z cukinii i patisonów to **doskonała propozycja** na lekki obiad lub kolację. Połączenie warzyw z nutą chilli i czosnku tworzy harmonijną kompozycję smaków, a dodatek kaszy jaglanej nadaje potrawie sytości i wartości odżywczych.

Dla kogo?

Zupa idealna dla *wegetarian* i osób dbających o zdrowe odżywianie. Kasza jaglana jest lekkostrawna i bogata w minerały, a warzywa dostarczają cennych witamin. To także świetna propozycja dla całej rodziny – **kremowa konsystencja** spodoba się nawet najmłodszym.

Na jaką okazję?

Doskonała na *codzienny posiłek*, ale również jako lekka kolacja podczas ciepłych wieczorów. Sprawdzi się też jako elegancka przystawka na spotkaniu z przyjaciółmi – podana w małych czarkach z dodatkiem gorgonzoli zrobi wrażenie na gościach.

Czy wiesz, że?

Kasza jaglana to jedna z *najzdrowszych kasz* dostępnych na rynku. Jest bezglutenowa i zasadotwórcza, co pomaga zachować równowagę kwasowo-zasadową organizmu. Patisony natomiast zawierają mało kalorii, a dużo błonnika, co wspomaga trawienie i daje uczucie sytości.

Dla urozmaicenia

Możesz eksperymentować z dodatkami do tej [zupy](#). Spróbuj dodać **prażone pestki dyni** lub słonecznika dla chrupkości. Zamiast gorgonzoli możesz użyć koziego sera lub jogurtu greckiego. Dla bardziej wyrazistego smaku dodaj świeże zioła – bazylię, kolendrę lub tymianek.