

Letnia zupa ogórkowa

Letnia zupa ogórkowa – orzeźwienie w upalne dni

Letnia zupa ogórkowa to doskonała propozycja na upalne dni, kiedy potrzebujemy lekkiego, ale sycącego posiłku. Ta klasyczna polska potrawa w letniej odsłonie zachwyca świeżością i delikatnością smaku. Soczyste ogórki w połączeniu z aromatyczną włoszczyzną tworzą harmonijne połączenie, które orzeźwia i dodaje energii.

Dla kogo?

Zupa ogórkowa to propozycja dla całej rodziny. **Dzieci pokochają jej łagodny smak**, a dorośli docenią prostotę przygotowania i odżywcze wartości. Jest idealna dla osób poszukujących lekkostrawnych dań, które nie obciążają organizmu w upalne dni. Dodatek śmietany nadaje jej kremowej konsystencji, która zadowoli nawet najbardziej wymagające podniebienia.

Na jaką okazję?

Letnia zupa ogórkowa sprawdzi się jako lekki obiad w ciepłe dni, gdy nie mamy ochoty na ciężkie potrawy. To także świetna propozycja na rodzinny obiad w ogrodzie czy na tarasie. Podana z makaronem stanowi pełnowartościowy posiłek, który można przygotować z wyprzedzeniem i odgrzać przed podaniem.

Czy wiesz o tym?

Ogórki zawierają aż 95% wody, co czyni je idealnym składnikiem letnich zup. Są bogate w witaminę K oraz antyoksydanty, które wspierają odporność organizmu. Duszenie ogórków na maśle przed

dodaniem do [zupy](#) wydobywa ich głębszy smak i aromat.

Dla urozmaicenia

Zupę można podać na ciepło lub na zimno, jako chłodnik. Zamiast makaronu można dodać młode ziemniaki. **Świeży koperek** i **posiekany szczypiorek** doskonale uzupełnią smak tej letniej zupy. Dla bardziej wyrazistego smaku można dodać ząbek czosnku lub odrobinę chrzanu.