

Ogórkowa

Zupa ogórkowa – klasyk polskiej kuchni

Zupa ogórkowa to prawdziwy skarb naszej rodzimej kuchni. Wyrazisty, delikatnie kwaśny smak kiszonych ogórków w połączeniu z warzywami tworzy kompozycję, która rozgrzewa i zadowala podniebienie o każdej porze roku. Ta prosta w przygotowaniu potrawa wymaga zaledwie kilku podstawowych składników, a efekt zachwyca domowników i gości.

Dla kogo?

Ogórkowa to zupa, którą pokochają wszyscy – od najmłodszych po seniorów. Jest lekkostrawna, pełna wartości odżywczych i doskonale sprawdza się jako pierwsze danie obiadowe. Podana z dodatkiem śmietany staje się kremowa i jeszcze bardziej sycąca, co docenią szczególnie osoby poszukujące pełnowartościowego posiłku.

Na jaką okazję?

Ta klasyczna zupa świetnie sprawdzi się zarówno na codzienny obiad rodzinny, jak i jako rozgrzewająca kolacja w chłodniejsze dni. Możesz ją również zaserwować jako pierwsze danie podczas nieformalnego spotkania z przyjaciółmi. Podana z chrupiącą bagietką lub razowym pieczywem stanowi kompletny posiłek.

Czy wiesz, że?

Kiszone ogórki, będące podstawą tej [zupy](#), to prawdziwa skarbnica probiotyków wspierających zdrowie jelit. Tradycyjnie kiszone zawierają bakterie kwasu mlekowego, które pozytywnie

wpływają na florę bakteryjną organizmu. Dodatkowo, ogórkowa to świetny sposób na wykorzystanie warzyw, które mamy pod ręką.

Dla urozmaicenia

Podstawowy przepis możesz modyfikować według własnych upodobań. Zamiast ziemniaków dodaj ryż lub kaszę. Wzbogać zupę o pomidory, cieciorkę, cukinię, brokuł czy kalafior. Eksperymentuj z przyprawami – ziele angielskie, pieprz ziołowy, oregano czy estragon nadadzą potrawie wyjątkowy charakter. Na wierzchu posyp świeżym koperkiem lub natką pietruszki dla dodatkowego aromatu.