

Zupa groszkowa z pesto

Aksamitna Zupa Groszkowa z Pesto

Delikatna, kremowa zupa groszkowa z aromatycznym pesto to prawdziwa uczta dla podniebienia. Połączenie słodkiego groszku z ziemniakami tworzy idealnie gładką konsystencję, a dodatek pesto nadaje całości wyjątkowego, śródziemnomorskiego charakteru. To danie, które zachwyca nie tylko smakiem, ale również intensywnym, soczystym kolorem.

Dla kogo?

[Zupa](#) groszkowa z pesto to doskonała propozycja zarówno dla wegetarian, jak i dla osób poszukujących lekkich, ale sycących posiłków. Dzięki kremowej konsystencji spodoba się również dzieciom, które nie zawsze przepadają za warzywami w tradycyjnej formie. To także świetna opcja dla zabieganych, gdyż przygotowanie zajmuje zaledwie kilkanaście minut.

Na jaką okazję?

Ta zupa sprawdzi się jako elegancka przystawka podczas rodzinnego obiadu, ale równie dobrze posłuży jako pełnowartościowy posiłek na co dzień. W chłodniejsze dni rozgrzeje i nasyci, a latem może być podana na zimno jako orzeźwiający chłodnik. To również doskonała propozycja na lekką kolację.

Czy wiesz, że?

Groszek to nie tylko źródło białka roślinnego, ale również błonnika i witamin z grupy B. Połączenie go z ziemniakami i jogurtem tworzy zbilansowany posiłek, który dostarcza organizmowi cennych składników odżywczych. Pesto dodaje nie tylko smaku, ale również zdrowych tłuszczów pochodzących z

oliwy i orzechów.

Dla urozmaicenia

Możesz eksperymentować z różnymi rodzajami pesto – klasyczne bazyliowe, z rukoli czy suszonych pomidorów. Zupę można udekorować prażonymi pestkami słonecznika, grzankami lub kleksem śmietany. Dla bardziej wyrazistego smaku dodaj szczyptę gałki muszkatołowej lub świeżo starty parmezan na wierzchu.