

Zupa krem z kalarepki z jajkiem

Aksamitna Zupa Krem z Kalarepki z Jajkiem

Delikatna, kremowa zupa z kalarepki to doskonała propozycja na lekki obiad lub kolację. Ten aksamitny krem zachwyca subtelnym smakiem warzyw, które w połączeniu z ziemniakami tworzą idealnie gładką konsystencję. Posypane posiekanym jajkiem i świeżym koperkiem danie nabiera charakteru i staje się pełnowartościowym posiłkiem.

Dla kogo?

[Zupa](#) krem z kalarepki to idealna propozycja dla osób ceniących lekkostrawne posiłki. Sprawdza się zarówno w diecie dzieci, jak i seniorów. Jest łatwa w przygotowaniu i delikatna w smaku, co czyni ją doskonałym wyborem dla całej rodziny. Dodatek jajka wzbogaca zupę o wartościowe białko.

Na jaką okazję?

Ta zupa świetnie sprawdzi się jako pierwsze danie obiadu w ciepłe dni, gdy mamy ochotę na coś lekkiego, ale sycącego. Jest również doskonałą propozycją na kolację w chłodniejsze wieczory, gdy potrzebujemy się rozgrzać. Podana w eleganckich miseczkach może stanowić początek wykwintnego obiadu dla gości.

Czy wiesz o tym?

Kalarepka to niedoceniane warzywo bogate w witaminę C i błonnik. Ma mniej kalorii niż ziemniaki, a jej delikatny, lekko słodkawy smak doskonale komponuje się z innymi

warzywami. W dawnej kuchni polskiej kalarepka była znacznie częściej wykorzystywana niż obecnie.

Dla urozmaicenia

Zupę można wzbogacić o prażone pestki dyni lub słonecznika dla dodatkowej chrupkości. Zamiast masła możesz użyć oliwy z oliwek, a śmietankę zastąpić mlekiem kokosowym, uzyskując wegańską wersję tego dania. Ciekawą alternatywą będzie również dodanie odrobiny startego imbiru lub łyżeczki curry.