

Zupa z pasternaku i grochu

Pełna białka i błonnika, ta gęsta i obfita zupa z pasternaku i grochu jest łatwa do zrobienia w wolnowarze Zdrowa i pełna smaku.

 Czas na High: 4-5H

 Ilość porcji: 3-5

 Czas na Low: 7-8H

 Czas przygotowania: 30

Składniki

- 1 łyżka stołowa oliwy z oliwek lub ¼ szklanki wody
- 1 średnia cebula, pokrojona w kostkę
- 2 - 3 ząbki czosnku, rozdrobnione
- 2 duże pasternaki, obrane, pokrojone na ćwiartki i posiekane
- 2 duże marchewki, obrane, pokrojone na ćwiartki i posiekane
- 400 g suszonego zielonego groszku około 2 ¼ szklanki, obrany i opłukany
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- 1 łyżeczka przyprawy do drobiu lub ziół prowansalskich, opcjonalnie
- 2 liście laurowe
- 6 filiżanek bulionu warzywnego
- sól pieprz, do smaku
- ¼ filiżanki świeżej, posiekanej pietruszki, opcjonalnie
-



Wykonanie:

Umieść składniki na dnie naczynia, zaczynając od groszku i kończąc na bulionie. Podgrzewaj na LOW przez 7 - 8 godzin lub na HIGH przez 4 - 5 godzin. Dodaj pietruszkę 30 minut przed końcem. Pozwól zupie lekko ostygnąć i usuń liście laurowe.

Używając blendera zmiksuj zupę do pożądanej konsystencji. Doprawić do smaku, dodając sól i pieprz w razie potrzeby.