

Wigilijna zupa grzybowa ze śmietanką kokosową



Moja kolejna świąteczna propozycja dla Was to zupa grzybowa, którą uwielbiam i bez której nie wyobrażam sobie tych pięknych zimowych Świąt. Przedstawię Wam z pozoru bardzo tradycyjny przepis na jej wykonanie. Nie byłabym jednak sobą, gdybym nie poszukała w tej tradycji odrobiny siebie :).

Przyznam Wam, że tworząc zupę w ostatniej chwili zdecydowałam się na zamianę zwykłej śmietany na śmietankę kokosową. O efekcie koniecznie musicie przekonać się sami. Ja z całego serca polecam!

Przepis na wywar z warzyw

Składniki

- 5 szklanek wody
- 3 średnie marchewki
- 2 pietruszki
- kawałek selera
- pół białej części pora
- 3 liście laurowe
- 3 ziarenka ziela angielskiego
- ok. 7 ziarenek pieprzu
- 1 niepełna łyżeczka soli

Przygotowanie

1. Do garnka wlewamy 5 szklanek wody.
2. Warzywa obieramy ze skóry. Marchewki i pietruszki przekrawamy na mniejsze części np. połówki i wrzucamy do garnka wraz z pozostałymi warzywami.
3. Dodajemy ziele angielskie, liście laurowe oraz pieprz.
4. Gotujemy na wolnym ogniu, nie doprowadzając do wrzenia i bulgotania, aż warzywa będą miękkie. Im dłuższy czas gotowania, tym wywar będzie bardziej intensywny. Pod koniec gotowania dodajemy sól.

Przepis na zupę grzybową

Składniki

- 3 duże garści suszonych grzybów
- wywar z warzyw
- 1 cebula średniej wielkości
- 2 łyżki soku z cytryny
- ok. 8 łyżek śmietany kokosowej
- szczypta gałki muskatołowej
- szczypta ksylitolu
- pieprz, sól do smaku

Przygotowanie

1. Grzyby wrzucamy do garnka, zalewamy wodą i moczymy, najlepiej przez całą noc.
2. Z przygotowanego wcześniej wywaru wyjmujemy warzywa. Dodajemy wymoczone wcześniej grzyby oraz dodatkowo 3 szklanki wody z ich namaczania.
3. Tak przygotowany wywar z grzybami gotujemy na bardzo małym ogniu przez ok. 40 minut.
4. Następnie kroimy cebulkę w drobną kostkę, dodajemy do zupy i dalej gotujemy.
5. Dodajemy przyprawy: gałkę, ksylitol, sól i pieprz do smaku oraz sok z cytryny.
6. Na sam koniec dodajemy śmietanę kokosową i jeszcze chwilę gotujemy.
7. Podajemy z makaronem, np. [makaronem orkiszowym](#).

Napiszcie jakie tradycyjne potrawy królują na Waszych stołach. A może podzielicie się ze mną jakimiś fajnymi zwyczajami? Będzie mi bardzo miło :).