

Szkolna książka kucharska

"Smaki naszej szkoły"



Część III Zupy

Bydgoszcz, 2021

Spis treści

ZUPA KREM Z BROKUŁÓW Karolina Bogdańska, Kacper Maćko 1d	3
ZUPA KREM Z BROKUŁÓW Wiktoria Zubrycka, Kamila Sokołowska 2A	4
ZUPA KREM POMIDOROWA Martyna Zawadzka 3b	5
KREM ZIEMNIACZANY Wiktoria Góralska 4e	6
ZUPA MEKSYKAŃSKA Kinga Czech, Dominika Czubala 1D	7

ZUPA KREM Z BROKUŁÓW Karolina Bogdańska, Kacper Maćko 1d

Składniki:

- 0,75 l bulionu warzywnego (może być bulion w kostce)
- 1 duża cebula
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki masła
- 2 brokuły
- 4 łyżki gęstej śmietany 18% (zamiennie jogurt)
- trochę bazylii
- pieprz, sól

Przygotowanie:

1. Ugotować bulion warzywny.
2. Cebulę obrać, pokroić w kostkę i zeszklić na maśle. Dodać drobno pokrojony czosnek i przez chwilę przesmażyć z cebulą
3. Brokuły podzielić na różyczki.
4. Kilka małych różyczek do dekoracji zblanszować na patelni
5. Do bulionu dodać podsmażoną cebulę z czosnkiem i brokuł. Gotować do miękkości przez ok. 15-20 minut
6. Wszystko razem zmiksować.
7. Do kremu dodać śmietanę i przyprawić do smaku solą, pieprzem i bazylią.
8. Nalać do bulionówki, dodać zblanszowane różyczki brokuła. Można posypać grzankami.



ZUPA KREM Z BROKUŁÓW Wiktoria Zubrycka, Kamila Sokołowska 2A

Składniki:

- 1kostka bulionu warzywnego
- Pół ząbka czosnku
- 1 łyżka masła
- 1 mały brokuł
- 50g pora
- 2 łyżki śmietany 18%
- Sól wg uznania
- Pieprz wg uznania
- Grzanki
- Do ozdoby listek bazylii

Przygotowanie:

1. Kostkę bulionu rozpuść w 0,75l wody
2. Oczyszczyć pora, pokroić go w krążki zeszklić a następnie podsmażyć chwilę na maśle razem z drobno pokrojonym czosnkiem.
3. Brokuł podzielić na różyczki
4. Do bulionu dodać pora i brokuł i gotuj do momentu aż brokuł zrobi się miękki.
5. Zmiksuj całą zupę na gładką masę.
6. Dodaj śmietanę i dopraw zupę.
7. Danie podaj w naczyniu dodaj łyżkę śmietany, listek bazylii i grzanki.



ZUPA KREM POMIDOROWA Martyna Zawadzka 3b

Składniki:

- 1 kg dojrzałych świeżych pomidorów
- 1 łyżka oliwy
- 1/2 cebuli
- 2-3 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka cukru
- 250 ml bulionu drobiowego
- 2 łyżki posiekanej bazylii
- 1/2 łyżki masła

Przygotowanie:

1. W garnku na oliwie i maśle zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę oraz pokrojony na plasterki czosnek.
2. Pomidory sparzyć wrzątkiem, obrać, pokroić na ćwiartki, odciąć szypułki, miąższ pokroić w kostkę.
3. Do garnka włożyć pomidory, wlać bulion i dodać cukier. Przykryć i gotować przez 5 minut.
4. Zmiksować blenderem ręcznym, następnie gotować przez minutę. Wymieszać z posiekaną bazylią, w razie potrzeby dodać pieprz i sól.
5. Zupę krem można podawać z grzankami, bazylią, mozzarellą lub tartym parmezanem.



KREM ZIEMNIACZANY Wiktoria Góralska 4e

Składniki:

- 4 ziemniaki,
- 1/2 kostki rosółowej,
- 1 marchew,
- 1 pietruszka (korzeń),
- 20 dag boczku,
- 3 ząbki czosnku,
- 400ml wody,
- Pieprz,
- Sól.

Przygotowanie:

1. Obrać warzywa w kostkę i ugotować w osolonej wodzie do miękkości, następnie razem zmiksować.
2. Do warzyw dodajemy kotkę rosółowa i przyprawy. Na patelni podsmażamy pokrojony w kostkę boczek i zmiążdżony czosnek.
3. Gdy wszystko będzie gotowe przelewamy krem do miseczek, na wierzch kładziemy boczek. Opcjonalnie możliwość dodania świeżej pietruszki dla ozdoby



ZUPA MEKSYKAŃSKA Kinga Czech, Dominika Czubala 1D

Składniki:

- mięso mielone
- fasolka czerwona
- kukurydza
- marchew
- pietruszka
- cebula
- czosnek
- pomidory w puszcze
- oliwa z oliwek bądź olej
- koncentrat pomidorowy
- kostki bulionu (dowolnego)
- słodka i ostra papryczka, oregano, kminek, chili, sól, pieprz

Przygotowanie:

1. Do garnka wlać trochę oliwy z oliwek. Pokroić cebule i czosnek w drobną kostkę, a marchew i pietruszkę w plasterki.
2. Gdy się garnek rozgrzeje dodać wcześniej pokrojonej cebuli i czosnku. Gdy cebula osiągnie złocisty kolor dodaj marchew i pietruszkę. Pod przykrywką podduś kilka minut, aby marchew zrobiła się miękka i przełożyć je do miski. Do tego samego garnka dać mięso mielone i jeszcze trochę oliwy.
3. Po około 10 minutach smażenia się mięsa dodaj wcześniej odłożone warzywa, puszkę pomidorów oraz koncentrat. Następnie zalej 2 litrowym bulionem (1 kostka na 1 litr wody). Odcedzoną kukurydze i fasole także dodaj do garnka.
4. Wszystko co jakiś czas mieszać. Gdy dodana fasola zmięknie można podawać.

