BIOOIL LABORATORIUM

INSPIRACJE KULINARNE

SMACZNE, PROSTE, NATURALNE ZUPY DLA KAŻDEGO

Zupa krem z dyni

SKŁADNIKI

- 0,5 kg dyni
- 2 zielone jabłka
- 1 cebula
- 1,5 litra bulionu warzywnego
- 1 łyżka oleju z pestek dyni
- kilka gałązek świeżego rozmarynu
- majeranek
- sól i pieprz do smaku
- 4 łyżki jogurtu greckiego do zupy

PRZYGOTOWANIE

Cebulę siekamy na drobne kawałki i podsmażamy w garnku na złoty kolor. Zalewamy ją bulionem i wrzucamy pokrojoną w kostkę dynię oraz obrane i pokrojone jabłka. Dodajemy majeranek, rozmaryn drobno posiekany oraz sól i pieprz do smaku.

Zupę gotujemy, aż warzywa staną się miękkie. Następnie całość miksujemy blenderem do konsystencji jednolitego kremu. Na koniec dodajemy jogurtu do zupy (najlepiej bezpośrednio na talerz).

Zupa krem z kalafiora z kalarepą

SKŁADNIKI

- 600 g kalafiora
- 2 ziemniaki
- 3 dorodne kalarepy
- 1 cebula
- 4 ząbki czosnku
- łyżka oleju kokosowego
- 800 ml wody
- 200 ml mleka kokosowego (można pominąć)
- do podania: grzanki i ugotowana kalarepa

PRZYGOTOWANIE

W garnku rozpuszczamy olej kokosowy, na który wrzucamy drobno posiekaną cebulę i czosnek. Dusimy do zeszklenia. Następnie wrzucamy pokrojone w kostkę ziemniaki, kalarepę (2 sztuki) i zalewamy wszystko wodą – gotujemy ok. 15 minut. Dolewamy mleko kokosowe i wrzucamy pokrojony na różyczki kalafior (wraz z łodygą pozbawioną twardych części). Całość gotujemy jeszcze ok 8 minut. Zdejmujemy z gazu, blendujemy i przyprawiamy – solą, pieprzem, szczyptą gałki muszkatołowej. Podajemy z grzankami i kalarepą ugotowaną osobno, pokrojoną w kosteczkę.

UWAGA! Mleko kokosowe można pominąć – zupa dłużej pozostawiona na gazie również będzie miała konsystencję kremu. Warzywa można też w wywarze ugotować w całości, a później rozdrobnić przed blendowaniem.

Domowa pomidorowa z ryżem

SKŁADNIKI

- 1 korzeń pietruszki
- 1 marchewka
- kawałek pora (biała część)
- puszka pomidorów lub 4 duże dojrzałe pomidory
- łyżka oleju kokosowego
- sól, pieprz, kurkuma
- nasiona czarnuszki – do smaku
- natka pietruszki – do podania
- ryż basmati – wkładka do zupy

PRZYGOTOWANIE

W garnku rozpuść olej kokosowy, a następnie na rozgrzany tłuszcz wrzuć pokrojonego pora oraz pół łyżeczki kurkumy i chwilę podsmaż. Następnie dodaj pokrojoną dowolnie (w talarki, słupki, cząstki) marchew i pietruszkę. Całość zalej wodą – gotuj 15 minut. Pomidory zblenduj z odrobiną wody na puree (jeśli masz pomidory z puszki, wykorzystaj cały sok). Do gotującego się bulionu wlej puree z pomidorów i gotuj jeszcze 10 minut. Przypraw solą i dodaj 2 łyżeczki ksylitolu (pomidory delikatnie posłodzone smakują dużo lepiej). Zupę możesz zblendować na krem, ale nie ma też takiej potrzeby.

Ryż ugotuj osobno. Dodaj go do zupy tuż przed podaniem na talerze. Podawaj z nasionami czarnuszki rozdrobnionymi w moździerzu - będą znakomitą alternatywą dla pieprzu, a tak przyprawiona zupa posmakuje nawet najmłodszym. Jeśli nie masz moździerza, możesz dodać całe nasiona czarnuszki lub do rozdrobnienia wykorzystać woreczek i tłuczek do mięsa.

Zupa krem z ziemniaka i topinamburu

SKŁADNIKI

- cebula (1 duża)
- 5 dużych ziemniaków
- 4 bulwy topinamburu (wagowo ok. 1/2 porcji ziemniaków)
- 1 pietruszka biała (korzeń)
- kawałek selera (niewielki)
- 4 ząbki czosnku
- 2 łyżki oleju kokosowego
- woda (1,3 litra)
- sól, pieprz, gałka muszkatołowa

PRZYGOTOWANIE

Cebulę pokrój w kostkę i podsmaż na oleju kokosowym. Dodaj czosnek i pokrojone w słupki seler oraz pietruszkę. Podduś z odrobiną wody, a następnie dolej resztę doprowadzając do wrzenia.

Gotuj 20 minut – dodaj pokrojone w kostkę lub słupki ziemniaki i topinambur, następnie gotuj jeszcze około 15 minut. Przypraw solą, pieprzem i gałką. Całość zblenduj na gładki krem – podawaj ze świeżą natką pietruszki, koperkiem lub kolendrą.

Zupa krem z cukinii z kukurydzą

SKŁADNIKI

- 1 mała marchew
- 1 korzeń pietruszki
- mały kawałek selera
- 1 duża cukinia
- 2 litry wody
- 1 biała cebula
- 1 puszka kukurydzy konserwowej
- 2-3 ząbki czosnku
- sól, pieprz
- kurkuma
- chilli
- gałka muszkatołowa
- olej kokosowy
- olej lniany cytrynowy tłoczony na zimno
- liście pietruszki do dekoracji

PRZYGOTOWANIE

Warzywa obierz i dokładnie umyj. W garnku rozgrzej 2 łyżki oleju kokosowego, dorzuć cebulę pokrojoną w kostkę i czosnek przeciśnięty przez praskę. Podsmaż do zarumienienia. Dolej 2 litry wody, dorzuć marchew, pietruszkę (korzeń) i seler. Gotuj 25 minut, następnie dodaj pokrojoną w kostkę cukinię i puszkę kukurydzy konserwowej - zupę gotuj jeszcze ok. 10 minut.

Całość dopraw solą, pieprzem, kurkumą, chilli, gałką muszkatołową i zblenduj na gładką konsystencję. Zupę podawaj z tłoczonym na zimno olejem lnianym cytrynowym, który przełamie kremowy smak zupy rześkim aromatem.

Zupa szpinakowa

SKŁADNIKI

- 2 marchewki
- 1 pietruszka (korzeń)
- 1 mały korzeń selera lub kawałek (wielkości śliwki)
- 1 mała cebula
- 3 średnie ziemniaki
- 6 ząbków czosnku
- garść pora (pociętego na talarki)
- 450 g mrożonego lub świeżego szpinaku
- woda
- 2 łyżki oleju kokosowego
- szczypta soli, pieprzu, curry
- do podania: nasiona sezamu, siemienia lnianego, słonecznika, pestki dyni oraz olej z pestek dyni

PRZYGOTOWANIE

Na rozgrzany olej kokosowy wrzucić pokrojoną cebulę i 2 ząbki czosnku, przesmażyć 2-3 minuty. Warzywa dokładnie obrać, umyć, pokroić w kostkę lub talarki. Do zeszklonej cebulki dorzucić warzywa: marchewkę, pietruszkę, seler, por. Dusić przez 5 minut. Zalać 1,5 litra wody i gotować przez 20 minut. Następnie dodać pokrojone w kostkę ziemniaki i mrożony szpinak.

Przyprawić curry, solą, pieprzem, dodać przeciśnięty przez praskę czosnek. Gotować 10 minut. Zblendować na gładką masę. Podawać z olejem dyniowym tłoczonym na zimno i ziarnami do chrupania. W nieco mniej zdrowej wersji można podać z pieczywem czosnkowym.

Zupa krem z cukinii z jabłkiem

SKŁADNIKI

- 1 zielone jabłko (najlepiej z odmiany mało słodkiej)
- 800 g cukinii
- 1 cebula
- 3 ząbki czosnku
- 1 łyżka oleju kokosowego
- sól, pieprz do smaku
- pietruszka do podania

PRZYGOTOWANIE

Cebulkę kroimy w drobną kostkę, czosnek przeciskamy przez praskę. Rozgrzewamy olej kokosowy i wrzucamy do garnka cebulę z czosnkiem. Dodajemy obrane i pokrojone w drobną kostkę jabłko -zalewamy 800 ml wody i dusimy około 10 minut.

Cukinię obieramy, kroimy drobno lub ścieramy na tarce o grubych oczkach – dodajemy do gotującego się bulionu i gotujemy ok. 5 minut. Blendujemy na gładki krem – doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Podajemy ze świeżą natką pietruszki – można podać również z grzankami z chleba razowego.

Zupa krem z bobu

SKŁADNIKI

- 0,5 kg bobu (uprzednio ugotowanego)
- 1 por
- 20 g oleju kokosowego
- 1 średnia cebula
- 2 ząbki czosnku
- 4 ziemniaki
- 1/2 szklanki mleka kokosowego lub 2/3 szklanki innego roślinnego
- 900 ml wody
- sól, pieprz do smaku

PRZYGOTOWANIE

Bób gotujemy wcześniej w osolonej wodzie. Por oczyszczamy, myjemy i kroimy w drobne plastry. W garnku rozpuszczamy olej kokosowy, a następnie wrzucamy na rozgrzany olej kokosowy pokrojoną drobno cebulę i por oraz czosnek.

Wszystko zalewamy wodą i dorzucamy pokrojone w kostkę ziemniaki – gotujemy 20 minut. Następnie dodajemy mleko i gotujemy jeszcze 5 minut. Dodajemy bób i miksujemy na krem. Przyprawiamy po zblendowaniu zupy. Podajemy z kulkami mozzarelli i zielonym szczypiorem.

Zupa chrzanowa

SKŁADNIKI

- 1 korzeń pietruszki
- mały kawałek selera
- 3 ziemniaki
- 1 cebula
- 3 łyżki chrzanu ze słoiczka (wybieramy taki bez śmietanki)
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka oleju kokosowego
- 800 ml wody
- dól, pieprz do smaku
- do dekoracji słodka papryka wędzona
- opcjonalnie: jogurt naturalny do podania

PRZYGOTOWANIE

W garnuszku rozpuszczamy olej kokosowy – na rozgrzany olej kokosowy wrzucamy drobno posiekaną cebulę i czosnek – podsmażamy do zarumienienia. Pietruszkę i seler tniemy w słupki i dorzucamy do cebulki z czosnkiem, całość zalewamy wodą i gotujemy 15 minut. Ziemniaki pokrojone w kostkę dodajemy do gotującego się wywaru i gotujemy 10 minut.

Na ostatnie 3 minuty dodajemy chrzan. Całość blendujemy i doprawiamy solą oraz pieprzem. Jeśli zupa jest za ostra, można dodać do talerza jogurtu naturalnego, tuż przed podaniem.
Przed zaserwowaniem oprószyć słodką papryką wędzoną.

Zupa bazyliowa z cytrynowym jogurtem lnianym

SKŁADNIKI

- 3 cukinie
- 1 ziemniak
- niewielka natka pietruszki
- pęczek bazylii (1 doniczka)
- kawałek selera
- mały korzeń pietruszki
- 1 cebula
- jogurt grecki (ok. 300 g)
- olej lniany z cytryną (4 łyżki)
- sól, pieprz do smaku
- olej kokosowy

PRZYGOTOWANIE

Cukinię kroimy w kostkę, solimy i odstawiamy by puściła wodę na ok. 30 minut. Na oleju kokosowym podsmażamy cebulkę, dodajemy odsączoną cukinię i drobno posiekaną pietruszkę. Całość zalewamy 800 ml wody i gotujemy ok. 8 minut na małym ogniu. Ziemniaki kroimy w kostkę, dorzucamy do wywaru – gotujemy 10 minut. Zdejmujemy z ognia – blendujemy dokładnie. W kolejnym kroku dodajemy zieleninę poszatkowaną dość drobno i delikatnie blendujemy – tak, by widoczna była jeszcze w kremie. Stawiamy na gaz na 2-3 minutki (do zagotowania), przyprawiamy solą, pieprzem i zdejmujemy z kuchenki. Podajemy z jogurtem greckim wymieszanym z olejem lnianym z cytryną.

Można podać z bagietką i olejem lnianym cytrynowym.

Zupa z soczewicy z olejem arganowym

SKŁADNIKI

- 3 szklanki soczewicy
- 1 liść laurowy
- 1/2 szklanki sypkiego białego ryżu
- 1 szklanka posiekanej cebuli
- 1 duża marchew drobno posiekana
- 1 pomidor drobno posiekany
- 1 szklanka świeżego szpinaku
- 1/4 szklanki oleju arganowego
- 1 łyżeczka soli morskiej odrobina tłuszczu do podsmażenia
- 2 litry wody

PRZYGOTOWANIE

Soczewicę dokładnie płuczemy, wsypujemy do garnka i zalewamy wodą. Dodajemy liść laurowy i gotujemy, aż soczewica zrobi się miękka. Następnie dodajemy do niej opłukany ryż z solą i gotujemy przez kolejne 15 minut. Po upływie tego czasu zupę ściągamy z palnika i wszystkie składniki blendujemy do uzyskania gładkiej, gęstej konsystencji. Na patelni z odrobiną tłuszczu podsmażamy drobno pokrojoną cebulę i marchewkę. Gdy się lekko zarumienią, dodajemy szpinak i pokrojonego pomidora.

Całość opiekamy przez 3-4 minuty. Gdy minie ten czas dodajemy warzywa do zmiksowanej zupy i wszystkie składniki dokładnie mieszamy. Przed podaniem, gdy zupa lekko przestygnie wlewamy do każdej porcji olej arganowy.

Zupa krem z kukurydzy na mleczku kokosowym

SKŁADNIKI

- 2 duże cebule
- 1 korzeń pietruszki biały
- 1 mała marchewka
- 4 ząbki czosnku
- 2 puszki kukurydzy (razem ok. 600-800 g odsączonej kukurydzy)
- 750 ml wody
- 200 ml mleczka kokosowego
- 1 łyżka oleju kokosowego
- 1/2 łyżeczki kurkumy
- szczypta ostrej papryki
- do podania: płatki kokosowe, pestki dyni, żurawina suszona

PRZYGOTOWANIE

Cebulę kroimy w kostkę i podsmażany na rozgrzanym oleju kokosowym. Dodajemy pokrojone w słupki pietruszkę, marchew, czosnek w płatkach. Zalewamy wodą i gotujemy 20 minut. Następnie dodajemy odsączoną kukurydzę i mleczko kokosowe.

Całość zupy przyprawiamy kurkumą, papryką, solą i pieprzem – gotujemy 15 minut. Blendujemy na gładką masę. Podajemy z pestkami dyni, żurawiną, płatkami kokosowymi. Połączenie smaków niebanalne, ale za to jakie pyszne!

Zupa rybna z łososiem

SKŁADNIKI

- 500 g łososia
- 1/2 pora
- 2 marchewki
- 2 ziemniaki (duże)
- 2 łyżki oleju kokosowego
- 1 liść laurowy
- kilka ziarenek ziela angielskiego
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- 0,5 łyżeczki ostrej papryki
- 1 łyżeczka koncentratu pomidorowego
- 100 ml śmietany 30% lub mleka kokosowego
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

Warzywa należy obrać i dokładnie umyć. Łososia myjemy, zdejmujemy skórę, odsączamy, solimy z obu stron i kroimy na mniejsze kawałki. W garnku rozgrzewamy olej kokosowy. Na gorący olej wrzucamy warzywa pokrojone w talarki lub kostkę. Podsmażamy z papryką – zalewamy 2 litrami wody. Dodajemy skórę z łososia i dusimy 25 minut.

Następnie wrzucamy łososia pokrojonego w kratkę i ziemniaki – gotujemy 15 minut. W międzyczasie odławiamy skórę i wyrzucamy ją.

Na koniec dodajemy koncentrat, sól, pieprz, ewentualnie inne przyprawy „do smaku", a na koniec zabielamy wszystko śmietanką 30% lub mlekiem kokosowym.

Krem brokułowy z olejem z wiesiołka

SKŁADNIKI

1 świeży brokuł
1 mała pora
2 litry bulionu warzywnego
1/2 szklanki płatków migdałowych
3 łyżeczki Oleju z wiesiołka

PRZYGOTOWANIE

Warzywa myjemy, brokuł porcjujemy na kawałki, porę kroimy w krążki i wszystko zalewamy bulionem. Gotujemy do momentu, aż warzywa staną się miękkie. Następnie wszystkie składniki zupy miksujemy blenderem na jednolitą konsystencję. Płatki migdałowe prażymy na patelni bez użycia tłuszczu do momentu, aż uzyskają lekko złoty kolor.

Krem przelewamy do bulionówek, dodajemy ok 1/2 łyżeczki oleju z wiesiołka na jedną porcję, dokładnie mieszamy. Następnie posypujemy prażonymi płatkami migdałowymi.

Zupa krem z marchewki z jogurtem greckim

SKŁADNIKI

- 4 duże marchewki
- 1 pietruszka
- kawałek selera
- 1 mała cebula
- 2 litry wody
- 2 łyżki oleju kokosowego do podsmażenia
- sól, pieprz, czosnek mielony do smaku

PRZYGOTOWANIE

Warzywa obierz i dokładnie umyj. Pokrój w kostkę i podsmaż wszystkie na 2 łyżkach oleju kokosowego przez kilka minut. Zalej wodą i duś pod przykryciem około 35 minut.

Całość zblenduj na gładką masę, dopraw solą, pieprzem i czosnkiem. Podawaj z jogurtem greckim lub bałkańskim. SMACZNEGO!!!

Zupa krem z brązowych pieczarek i ziemniaków

SKŁADNIKI

- 1 mała marchewka
- 3 spore ziemniaki
- 200 g brązowych pieczarek
- 1 pietruszka
- kawałek selera
- 1 mała cebula
- 900 ml wody
- 2 łyżki oleju kokosowego do podsmażenia
- sól, pieprz, gałka muszkatołowa do smaku
- olej lniany i natka pietruszki do podania

PRZYGOTOWANIE

Wszystkie warzywa dokładnie obierz i umyj. W garnuszku rozgrzej olej kokosowy (1 łyżkę) i podsmaż poktojoną w drobną kostkę cebulę. Gdy się zeszkli, dorzuć pokrojoną marchewkę, pietruszkę, seler. Zalej wszystko wodą i gotuj 15 minut. Dorzuć pokrojone w drobną kostkę ziemniaki i gotuj jeszcze 5 minut. Przypraw solą, pieprzem, gałką muszkatołową i zblenduj dokładnie.

Na osobnej patelni podsmaż pieczarki pokrojone w plastry - nie musisz ich smażyć długo - 5-7 minut wystarczy. Podsmażone pieczarki wrzuć do zblendowanego kremu. Przed podaniem skrop całość olejem lnianym. Podawaj ze świeżą zieleniną, np. pietruszką.

Zupa cebulowa z prażonym słonecznikiem

SKŁADNIKI

- 3 duże cebule
- 1 łyżka masła
- 4 szklanki bulionu wołowego
- pół łyżeczki kminku
- 1 łyżka stołowa oleju słonecznikowego
- 4 kromki pieczywa tostowego
- pół szklanki prażonego łuskanego słonecznika
- garść startego szwajcarskiego sera
- sól i pieprz do smaku

PRZYGOTOWANIE

W rondlu rozgrzewamy masło i wrzucamy do niego drobno pokrojoną w kosteczkę cebulę. Podsmażamy ją na złoty kolor. Cebulę zalewamy bulionem, dodajemy kminek i przyprawy i gotujemy przez ok 10-15 min. Następnie rozlewamy zupę do bulionówek.

Do każdej porcji dodajemy odrobinę oleju ze słonecznika. Na wierzch kładziemy po kromce chleba tostowego, a gdy nasiąknie zupą posypujemy prażonym słonecznikiem i tartym serem.

Zupa krem z pasternaku

SKŁADNIKI

- 0,5 kg pasternaku
- 2 duże ziemniaki
- mała marchewka
- duża cebula
- 3 ząbki czosnku
- 2 łyżki oleju kokosowego
- 1/3 łyżeczki gałki muszkatołowej
- świeżo mielony pieprz
- sól – do smaku
- 400 ml mleka roślinnego (jeśli wybierzesz kokosowe, zmniejsz ilość do 200 ml)
- 800 ml wody

PRZYGOTOWANIE

Warzywa obierz i dokładnie umyj. Cebulę i czosnek drobno posiekaj i wrzuć na rozgrzany olej kokosowy. Dodaj pokrojony w słupki pasternak, marchewkę i zalej wodą – gotuj pod przykryciem przez około 15 minut.

Następnie dodaj ziemniaki i mleko roślinne – gotuj przez około 10 minut. Zblenduj i przypraw do smaku wedle upodobania solą, pieprzem, gałką muszkatołową.

Zupa krem z batatów

SKŁADNIKI

- 1 łyżka oleju kokosowego
- 1 marchewka
- 1 spora cebula
- 500 g batatów (1 średni batat)
- 900 ml wody
- 1 ząbek czosnku
- do smaku: sól, pieprz, kurkuma, odrobina chilli.

PRZYGOTOWANIE

Olej kokosowy rozpuścić w garnku. Podsmażyć na nim cebulkę i czosnek. Następnie dodać marchewkę i bataty pokrojone w kostkę – zalać wodą i gotować 15-20 minut.

Całość zblendować i doprawić solą, pieprzem, kurkumą i chilli. Podawać z jogurtem naturalnym i olejem lnianym cytrynowym dla przełamania słodyczy batatów.

Krem z buraka z imbirem i jogurtem

SKŁADNIKI

- 2 marchewki
- 1 korzeń pietruszki (spory)
- kawałek selera w korzeniu lub zielona nać
- 3 cm kawałek imbiru
- 6 dużych buraków
- mała cebula
- 1,75 l wody
- łyżeczka soli
- łyżeczka ksylitolu
- szczypta pieprzu
- 5 ząbków czosnku
- łyżka oleju kokosowego
- nasiona do podania
- jogurt naturalny do podania
- natka pietruszki do podania

PRZYGOTOWANIE

Warzywa obierz i pokrój na drobne części. Cebulę pokrój w kostkę. Buraki ugotuj w łupinach osobno, by nie straciły koloru. W garnuszku rozpuść olej kokosowy – wrzuć cebulę i podsmaż. Dorzuć pokrojone warzywa (poza burakami, czosnkiem i imbirem), wymieszaj i duś 2-3 minutki. Zalej wodą. Dodaj sól, cukier i pieprz. Gotuj ok 20 minut pod przykryciem. Na koniec dodaj czosnek w plastrach i świeży imbir w plastrach lub potarkowany. Buraki zetrzyj na tarce i dodaj do zupy – razem zagotuj. Zupę zblenduj na gładki krem. W zależności od preferencji możesz dodać więcej wody lub podgotować chwilę, by wyparowało trochę wody.

Zupę podawaj z kleksem jogurtu naturalnego, nasionami dyni i czarnuszki. Wspaniałym towarzystwem będzie również natka świeżej pietruszki.

Zupa czosnkowa – krem

SKŁADNIKI

- 2 całe główki czosnku
- 4 ziemniaki
- 1 cebula
- 550 ml wody
- 200 ml mleka kokosowego
- 1/2 korzenia średniej pietruszki
- 1 mała marchewka
- 1 łyżka oleju kokosowego
- sól, pieprz do smaku

PRZYGOTOWANIE

Czosnek obieramy i drobno siekamy. Cebulę obieramy z łupiny i kroimy w kostkę. Na rozgrzany olej kokosowy wrzucamy cebulę i czosnek – chwilę podsmażamy. Po zeszkleniu dodajemy pietruszkę i marchew – zalewamy wodą i mlekiem kokosowym, a następnie gotujemy 15 minut.

Ziemniaki kroimy w drobną kostkę – dorzucamy do gotującego się wywaru. Całość doprawiamy solą, pieprzem. Miksujemy na gładki krem. Podajemy z grzankami i świeżym koperkiem.

Zupa krem z bakłażana i cukinii z papryką

SKŁADNIKI

- 2 cebule
- 3 ząbki czosnku
- 1 średniej wielkości cukinia
- 1 bakłażan
- 4 papryki czerwone
- 3 pomidory
- 800 ml wody
- kilka listków świeżej bazylii
- olej kokosowy – 1 łyżka stołowa
- sól, pieprz, chilli do smaku

PRZYGOTOWANIE

Cukinię i bakłażan pokrój w kostkę, posól i odstaw na pół godzinki aby warzywa „puściły" wodę. W garnku rozpuść łyżkę oleju kokosowego – na gorący olej kokosowy wrzuć pokrojoną drobno cebulkę i czosnek. Podsmaż do zarumienienia. Następnie dodaj pokrojoną w kostkę cukinię, bakłażan odsączoną z nadmiaru wody. Dodaj paprykę i pomidory. Zalej wodą i gotuj 10 minut. Pod koniec dodaj kilka listków świeżej bazylii i przyprawy do smaku. Całość zblenduj na gęsty krem. W zależności od preferencji możesz zupę potrzymać dłużej na gazie by krem był gęstszy (odparować zupę) lub dolać wody i go rozrzedzić (wówczas poczekaj do ponownego zagotowania).

Do zupy warto podać grzanki lub ugotowany ryż.

Zupa krem z groszku i mięty

SKŁADNIKI

- łyżka oleju kokosowego
- 2 szklanki groszku (świeżego lub mrożonego)
- 1 niewielka garść świeżej mięty
- mała pietruszka
- 1 mała marchewka
- 1 mała cebula
- 100 ml mleka kokosowego
- 750 ml wody
- sól, pieprz, gałka muszkatołowa do smaku

PRZYGOTOWANIE

W garnku rozgrzej olej kokosowy – na gorący olej wrzuć pokrojoną w kostkę cebulę. Następnie dodaj pietruszkę, marchewkę i zalej wszystko wodą – gotuj ok 20 minut. Po tym czasie dodaj groszek i miętę – gotuj 5 minut.

Na koniec dodaj mleko kokosowe i trzymaj na gazie „do zagotowania". Całość zblenduj i dopraw do smaku. Zupa jest pyszna – nieco orientalna, egzotyczna, bardzo „świeża".

Zupa groszkowa z jarmużem

SKŁADNIKI

- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- 300 g groszku (świeży lub mrożony)
- 300 g jarmużu
- 1 łyżka oleju kokosowego
- 1 łyżeczka imbiru świeżego starkowanego
- 600 ml wody
- sól, pieprz do smaku
- do podania: jogurt naturalny lub mleko kokosowe

PRZYGOTOWANIE

W garnku rozpuszczamy olej kokosowy – podsmażamy cebulę i czosnek pokrojone w kostkę oraz świeży imbir starty na tarce. Gdy cebula się zeszkli, wrzucamy posiekany jarmuż i groszek – całość zalewamy wodą i gotujemy 10 minut.

Przyprawiamy i zdejmujemy z ognia. Całość blendujemy na gładki zielony krem. Podajemy z jogurtem naturalnym lub odrobiną mleka kokosowego – dodajemy tuż przed podaniem.

Zupa krem z pomidora z pieczoną papryką

SKŁADNIKI

- 6 dużych pomidorów lub 2 puszki pomidorów po 400 g
- 1 cebula
- 2 papryki czerwone
- 1 mała marchew
- kawałek selera
- 1 mały korzeń pietruszki
- łyżka oleju kokosowego
- sól, pieprz, ksylitol – do smaku
- woda (ok. 950 ml)
- do podania: natka pietruszki, pestki słonecznika i pestki dyni

PRZYGOTOWANIE

Cebulę obieramy i kroimy w kostkę. Paprykę kroimy na pół, delikatnie smarujemy olejem i wkładamy na 20 minut do rozgrzanego piekarnika – powinna lekko się przypiec, a skórka sczernieć (wówczas łatwiej ją obierzemy). Cebulę wrzucamy na rozgrzany olej kokosowy. Dodajemy pokrojone w słupki marchew, seler, pietruszkę (korzeń). Smażymy dosłownie do zarumienienia cebuli po czym zalewamy wszystko wodą i dusimy 30 minut. Pomidory obieramy ze skóry (lub nie – wedle preferencji) i dzielimy na dwie porcje – pierwsza to około 80% wszystkich pomidorów, druga to reszta. Do gotującej się zupy dodajemy pomidory i upieczoną obraną ze skóry paprykę. Gotujemy jeszcze ok. 8 minut. Zupę zdejmujemy z ognia i dokładnie blendujemy. Po zblendowaniu dodajemy sól, pieprz i odrobinę ksylitolu do smaku. Ksylitol można pominąć, jednak pomidory lubią się z cukrami – smakują wtedy lepiej. Do zblendowanej zupy dodajemy pozostałą część pomidorów. Podajemy z natką pietruszki, nasionami słonecznika i pestkami dyni.

Meksykańska zupa z fasolą

SKŁADNIKI

- 100 g krewetek (dla smaku)
- 200 g czerwonej fasoli (puszka)
- 200 g białej fasoli (puszka)
- 1 papryczka chilli (mała)
- 4 duże ziemniaki
- 1 marchewka
- 1 cebula
- 1 cukinia
- 900 ml wody
- sól, pieprz, cynamon, papryka słodka
- olej kokosowy (2 łyżki)

PRZYGOTOWANIE

W garnuszku rozgrzej olej kokosowy - wrzuć na niego pokrojoną drobno cebulę i papryczkę chilli oraz słodką paprykę w proszku (ok. 2 łyżeczek). Podsmaż do zarumienienia - następnie dodaj krewetki, pokrojoną w talarki lub kostkę marchewkę i ziemniaki i zalej wodą. Gotuj wszystko około 15 minut. Na ostatnie 5 minut gotowania dorzuć cukinię i obie fasole odsączone z płynu i przepłukane pod zimną bieżącą wodą. Wszystko zagotuj.

Przyprawiaj solą, pieprzem, cynamonem.