

## Przygotowanie zup zabielenych śmietaną

Witajcie, dziś zajmiemy się zupami zabielanymi śmietaną. Zupy te są źródłem uzupełniającym wartościowe białko i wapń. Mogą być podawane na ciepło lub zimno.

Najważniejsza rzecz do zapamiętania co zrobić by śmietana nam się nie zwarzyła w zupie (nie było grudek śmietany)?

### **Sposób hartowania**

- śmietanę przeznaczoną do zabielenia zupy / sosu wlewamy do dużego kubka lub miseczki
- do śmietany dodajemy trochę (np pół łyżki wazowej) gorącej zupy z garnka i dokładnie mieszamy
- śmietanę zahartowaną wlewamy do gotującej się zupy cały czas mieszając.

Jako zadanie będziecie miały do wykonania zupę ziemniaczaną oraz wypisać mi w zeszycie jakie inne zupy zabielały śmietaną (czym więcej tym lepiej). Informację możecie znaleźć w Internecie, gazetach z przepisami kulinarnymi, książkach kucharskich. Proszę o przesłanie mi zdjęć podczas wykonywania potrawy i produkt finalny. Zdjęcia nie będą nigdzie publikowane są tylko dla mojej wiedzy. Proszę o wykonanie zadania do 8.11.2020 r. i przesłanie mi zdjęć na e-mail [a.p.narkielon@wp.pl](mailto:a.p.narkielon@wp.pl), poprzez messenger'a czy grupę facebook.

## Zupa ziemniaczana ze śmietaną

### Normatyw surowcowy:

- 5 ziemniaków
- 1 kostka warzywna
- 0,5 szkl. śmietany
- 1 litr wody
- 1 marchew
- 5 gałązek pietruszki
- 3 gałązki kopru
- 0,5 łyżeczki vegety
- pieprz do smaku
- przyprawa w płynie do zup

### Sposób przygotowania:

- Ziemniaki obieramy i dokładnie myjemy. Następnie kroimy w kostkę. Obrane marchewki ścieramy na tarce o grubych oczkach. Zieleninę dokładnie płuczemy i osuszamy, następnie kroimy.
- Do garnka wlewamy jeden litr wody, dodajemy kostkę warzywną i doprowadzamy do wrzenia.
- Jak zacznie się gotować dodajemy przygotowane ziemniaki i marchewkę. Gotujemy do miękkości.
- Na koniec dodajemy zieleninę i zabielały śmietaną (do kubka odlewamy parę łyżek zupy i dodajemy śmietanę mieszamy i wlewamy do zupy).
- Doprawiamy do smaku.



**Smacznego!!!**