



55

sprawdzonych  
przepisów!

# Odżywcze zupy łatwe i szybkie przepisy

Grzegorz Ostrowski [MniamMniam.pl](http://MniamMniam.pl)





## „Poproszę o dokładkę”

– to usłyszysz zawsze, gdy na obiad podasz zupę ugotowaną według dowolnego przepisu z tej kolekcji. Jestem tego na 100% pewien, bo ta kolekcja zawiera moje najlepsze przepisy na odżywcze zupy.

Wszystkie zupy ugotowałem w mniammniamowej kuchni. Każdą jadła moja rodzina, oczywiście ja też.

Wiele z tych zup gotuję w swoim domu już od wielu lat. Na ich podstawie powstają nowe receptury, które łączy kilka cech:

- to pyszne, świetnie zbilansowane dania, które mają dobroczynny wpływ na nasze organizmy.
- wszystkie przepisy są łatwe i szybkie, praktycznie nie spędzisz w kuchni więcej niż 30 minut.
- listy składników są krótkie, a produkty powszechnie dostępne.
- przy każdym przepisie znajdziesz propozycje modyfikacji, dzięki którym zupy nigdy Ci się nie znudzą.
- oraz oczywiście zachwycają smakiem, aromatem i apetycznym wyglądem.

Jesteśmy tym, co jemy. Warto jest jeść dobrze i mądrze. Szczególnie odżywcze zupy.

Będzie więc dokładka.



Smacznego! Bądź w dobrej formie!

Grzegorz Ostrowski,  
czyli „Grześ z MniamMniam.pl”

## Spis treści

Odżywcze zupy – dlaczego warto je jeść każdego dnia? .....	5
Praktyczne i sprawdzone porady, jak łatwo i szybko gotować odżywcze zupy .....	7
Sposoby na „podkręcenie” smaku odżywczych zup .....	10
Informacje o przepisach .....	11
PRZEPISY	
Bulion warzywny – przepis podstawowy .....	14
Bulion mięsny .....	16
Buraczkowa z fasolą .....	19
Dyniowa z soczewicą .....	21
Ziemniaczano-porowa z serem pleśniowym .....	23
Barszcz ukraiński błyskawiczny .....	25
Warzywna z jarmużem i wędzonym boczkiem .....	27
Cukiniowo-szpinakowa z ziemniakami .....	29
Meksykańska z batatem, indykiem i kukurydzą .....	31
Lekka szpinakowa .....	33
Krem z białych warzyw fit .....	35
Harira – marokańska zupa z ciecierzycą i pomidorami .....	37
Błyskawiczna koperkowa z mielonym mięsem .....	39
Jarmużowa z pulpecikami – zdrowa i fit .....	41
Ekspresowy ramen z kurczakiem i bocznikami .....	43
Bakłażanowa z pieczarkami i soczewicą .....	45
Brokułowa z pulpecikami .....	47
Dyniowa ze szpinakiem i aromatycznymi przyprawami .....	49
Fasolowa z pesto .....	51
Błyskawiczny kapuśniak z suszonymi grzybami .....	53
Meksykańska z mielonym mięsem .....	55
Ogórkowa ze szpinakiem na mięsie kurczaka .....	57
Pieczarkowa z porami .....	59
Zupa z ciecierzycy z fasolą w stylu marokańskim .....	61
Kalafiorowo-brokułowa z pesto .....	63

Błyskawiczna zupa ogórkowa .....	65
Pomidorowa z czerwonym pesto i tortellini .....	67
Zielona cukiniowa .....	69
Kapuśniak z kapusty pekińskiej .....	71
Fasolkowa błyskawiczna .....	73
Zupa z pieczonych batatów z ziemniakami i mlekiem kokosowym .....	75
Gulaszowa z kurczakiem .....	77
Błyskawiczne „flaczki” z boczniaków i piersi kurczaka w azjatyckim stylu .....	79
Pikantna zupa z czerwonej soczewicy z czerwonym pesto .....	81
Zupa z zielonych warzyw z tortellini .....	83
Zupa „ratatouille” z pieczonymi warzywami i kaszą bulgur .....	85
Szybki ramen z mielonym mięsem i pieczarkami .....	87
Błyskawiczna zupa w stylu minestrone .....	89
Zupa z porów i ziemniaków z drobiowymi pulpecikami .....	91
Zupa z pieczonego kalafiora z białymi warzywami i ciecierzycą .....	93
Błyskawiczna solanka z kapustą pekińską i kiełbasą .....	95
Aromatyczna zupa z boczniaków z ciecierzycą .....	97
Chrzanowa z szynką .....	99
Zupa z ziemniaków, kukurydzy i kurczaka .....	101
Szybki krupnik z mięsem drobiowym .....	103
Zupa z porów ze szpinakiem i pulpecikami z ziołami .....	105
Błyskawiczna zupa w toskańskim stylu z fasolą i ziemniakami .....	107
Pieczarkowa z kaszą jaglaną .....	109
Fasolowa z selerem naciowym .....	111
Zupa z ziemniaków, bobu i szpinaku .....	113
Tajska zupa z mielonym mięsem .....	115
Cukiniowa z dwoma serami .....	117
Pulpeciki drobiowe – bardzo puszyste, lekkie i soczyste .....	119
Pasztet z warzyw, na których został ugotowany bulion .....	121
Pasztet z mięsa i warzyw, na których został ugotowany bulion .....	123

# Praktyczne i sprawdzone porady, jak łatwo i szybko gotować odżywcze zupy

## Bulion domowy – najważniejszy składnik odżywczej zupy

Podstawą każdej zupy jest bulion. Najlepszy i najbardziej wartościowy jest oczywiście bulion przygotowany własnoręcznie z naturalnych produktów. Przepis na taki właśnie bulion znajdziesz w mojej kolekcji. Przygotowanie bulionu nie jest trudne, zabiera jednak nieco czasu, więc ja go gotuję w dużej ilości raz, dwa razy w miesiącu. Następnie dzielę na porcje po 250 ml (czyli 1 szklanka), przelewam do pojemników i mrozę. Jedna właśnie szklanka bulionu wystarczy do przygotowania 4 dużych porcji odżywczej zupy.

## Co, jeśli nie bulion domowy?

Zdaję sobie jednak sprawę, że nie wszyscy mają dużo czasu na gotowanie. Wtedy z pomocą przychodzą nam produkty ze sklepu. Są to koncentraty bulionów i kostki rosółowe. Wybieraj te, które mają jak najmniej chemicznych dodatków, soli i oleju palmowego. Niektóre powszechnie dostępne produkty mają całkiem akceptowalny skład, szczególnie te, które znajdziesz na półkach ze zdrową żywnością. Niemniej jednak polecam Ci chociaż raz na jakiś czas ugotowanie domowego bulionu, którego smaku i jakości z żadnym sklepowym produktem nie da się porównać.

## Włoszczyzna – mam na nią pomysł!

Obranie i pokrojenie warzyw na zupę dla czterech osób nie zabiera dużo czasu. Ale ten proces możemy pominąć, jeśli wcześniej przygotowujemy domowe mrożonki. Co więcej, mając ich zapas w lodówce, nie musimy pamiętać o nich podczas każdego zakupu. Proponuję Ci przygotowanie dwóch rodzajów mrozonek: standardowej włoszczyzny, która wystarcza na jeden garnek zupy (składającej się z marchewki, korzenia pietruszki, selera i pora) oraz poszczególnych warzyw oddzielnie. Dzięki temu w zależności od zupy będzie można użyć odpowiednich warzyw. Przygotowanie domowej mrożonki jest banalnie proste: warzywa obieramy, myjemy, osuszamy, kroimy, wkładamy do foliowych torebek i wkładamy do zamrażalnika. I pamiętaj, mrożenie NIE szkodzi witaminom, to jest więc najlepszy sposób na przygotowanie warzyw!



To tylko mały fragment  
**KLIKNIJ  
tutaj**  
po całego e-booka

## Mrożonki ze sklepu – warto z nich korzystać

Oczywiście korzystam również z mrozonek ze sklepu, bo przecież sezon na niektóre warzywa jest krótki. Mrożony groszek, bób, dynia czy fasolka szparagowa to warzywa, które warto mieć w zamrażalniku.

## Buraki z... lodówki

A jeśli chodzi o buraki, które uwielbiam za smak i kolor oraz wartości odżywcze, polecam Ci gotowane na parze lub pieczone, które dostaniesz już praktycznie w każdym warzywniaku, a na 100% w każdym dyskoncie lub supermarkecie. Są tanie, można je długo przechowywać. Nie ma więc sensu ich gotowanie lub pieczenie we własnej kuchni.

## Białko w zupie musi być i już!

Zdrowa, odżywcza zupa to miks dobrze dobranych węglowodanów, białka, błonnika, tłuszczu, witamin oraz mikroelementów. Źródłem białka jest mięso, ale też jajka, sery, tofu oraz rośliny strączkowe.

Coraz rzadziej gotuję zupy na mięsie, a jeśli już, to używam mięsa drobiowego, usuwając zeń wcześniej kości. Najczęściej zaś gotuję zupy warzywne, do których dodaję wymienione wcześniej produkty.

A jeśli już w zupie znajdzie się mięso, to są to kawałki piersi kurczaka lub indyka. Takie zupy są bowiem lekkostrawne, pełne wartościowych składników i świetnie wpływają na nasz organizm.

Polecam Ci też uniwersalne pulpeciki drobiowe, które możesz dodać praktycznie do każdej zupy. Są wyjątkowo delikatne, soczyste i przepyszne. Można je mrozić, dzięki czemu zawsze będą „jak znalazł”, gdy będziesz mieć ochotę na zupę z „mięsną wkładką”.

Wiem, bo robię tak od lat i Tobie też takie podejście do zup polecam. Zdrowie, świetne samopoczucie i dobry wygląd – takie właśnie efekty daje codzienne jedzenie odżywczych zup.



## Zasmażkom mówię stanowcze „NIE”!

Moje zupy są gęste od warzyw, nie od zasmażek. Bo zasmażka to niepotrzebne, pełne kalorie i dodatkowy tłuszcz.

Stawiam na zdrowie i dobre samopoczucie, nie zapominając o smaku. Wypróbuj moje przepis i zobacz, jak to jest, a już nigdy nie dodasz zasmażki do zupy.





Barszcz ukraiński  
błyskawiczny



# Barszcz ukraiński błyskawiczny

25 minut | 4 porcje

1 porcja: kcal: 293,7 | białko: 13,4 g | tłuszcze: 6,0 g | węglowodany: 26,5 g | wymienniki węglowodanowe: 2,7 | błonnik: 7,6 g

Spędzisz w kuchni maksymalnie 25 minut (lub jeszcze mniej, jeśli użyjesz malaksera do starcia warzyw) i w tym czasie ugotujesz pyszny, pożywny barszcz.

Sekretem krótkiego czasu przygotowania jest wykorzystanie wcześniej ugotowanych na parze buraków, które dosłownie za kilka złotych kupisz w każdym większym sklepie (a na 100% w każdym dyskoncie typu Biedronka czy Lidl).

Intensywny smak i kolor ten błyskawiczny barszcz ukraiński zawdzięcza dodatkowi koncentratu z buraków, który kupisz też w każdym sklepie. Oczywiście kupuj taki, który nie zawiera żadnych chemicznych dodatków.

- 5 szklanek warzywnego bulionu
- 3 buraki ugotowane na parze (250 g)
- 0,5 małej kapusty pekińskiej (200 g)
- 1 puszka fasoli (240 g po odsączeniu)
- 2 marchewki (240 g)
- 1 korzeń pietruszki (100 g)
- 100 g korzenia selera
- 75 ml koncentratu z buraków (5 łyżek)
- 1 czubata łyżka koncentratu pomidorowego (35 g)
- 2 łyżki soku z cytryny
- sól
- świeżo zmielony czarny pieprz

Do podania:

- 100 ml kwaśnej śmietany

1. Obrane marchewki, korzeń pietruszki oraz seler zetrzyj na tarce o dużych oczkach.
2. Buraki pokrój na kostkę o boku około 1 cm.
3. Kapustę pekińską pokrój na cienkie paski.
4. W dużym garnku zagotuj bulion, dodaj marchewkę, korzeń pietruszki i seler. Gotuj 5 minut.
5. Dodaj buraki oraz koncentrat pomidorowy i gotuj następne 5 minut.
6. Dodaj kapustę pekińską, gotuj 2–3 minuty.
7. Wlej koncentrat, dodaj odsączoną z zalewy fasolę, wymieszaj, doprowadź do wrzenia.
8. Zestaw z ognia, dodaj scytrynowy, barszcz dopraw solą i pieprzem. Wymieszaj, odstaw na kilka minut pod przykryciem, by wszystkie smaki pięknie ze sobą się połączyły.
9. Podawaj z kwaśną śmietaną.

Trzymaj się dokładnie kolejności dodawania warzyw do garnka i czasu ich gotowania, dzięki temu zachowają jędrność i kształt.

Zamiast koncentratu pomidorowego możesz użyć krojonych pomidorów z puszek.

Kapustę pekińską możesz zastąpić kapustą włoską – wtedy należy ją gotować dwa razy dłużej niż pekińską.

Do barszczu możesz też dodać kilka pokrojonych na małą kostkę ziemniaków – dodaj je razem z burakami.





Meksykańska  
z mielonym mięsem

# Meksykańska z mielonym mięsem

30 minut | 4 porcje

1 porcja: kcal: 493,8 | białko: 26,1 g | tłuszcze: 16,3 g | węglowodany: 29,3 g | wymienniki węglowodanowe: 3,1 | błonnik: 7,9 g

Gęsta, aromatyczna, pełna warzyw, kukurydzy, fasoli i aromatycznych przypraw. Wspaniale rozgrzewa w chłodniejsze dni, ale można ją podawać na obiad przez cały rok. Oczywiście przygotowuje się ją łatwo i szybko. Nie może się nie udać.

- 5 szklanek bulionu
- 300 g mielonego mięsa drobiowego
- 1 puszka czerwonej fasoli (240 g pod odsączeniem)
- 1 szklanka kukurydzy z puszki (200 g)
- 2 marchewki (240 g)
- 1 cebula (100 g)
- 1 korzeń pietruszki (100 g)
- 3 łyżki oleju (30 g)
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego (70 g)
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka słodkiej mielonej papryki
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 0,5 łyżeczki mielonego kminu
- 0,5 łyżeczki ostrej papryki w proszku
- świeżo zmielony czarny pieprz
- sól

Do podania:

- obrane i pokrojone w kostkę awokado
- listki natki pietruszki lub kolendry

1. Warzywa obierz. Marchewkę i pietruszkę pokrój na cienkie półplasterki.
2. Cebulę pokrój w drobną kostkę, a ząbki czosnku na cienkie plasterki.
3. W dużym garnku rozgrzej olej, dodaj cebulę, lekko posól, smaż, cały czas mieszając, przez minutę. Dodaj mielone mięso i smaż, cały czas mieszając.
4. Kiedy mięso całkowicie zmieni kolor, do garnka wlej bulion. Dodaj pokrojone warzywa i koncentrat pomidorowy. Wymieszaj i gotuj na średnim ogniu przez 10 minut.
5. Po tym czasie do zupy dodaj kukurydzę oraz przyprawy – oba rodzaje papryki, kmin i oregano. Dopraw solą i pieprzem. Wymieszaj i gotuj przez 5 minut, aż smaki się połączą.
6. Zestaw z ognia, dodaj czerwoną fasolę.
7. Zupę przelej do misek, udekoruj kawałkami awokado i zielonymi listkami.

Jeśli lubisz pikantne potrawy, zwiększ ilość ostrej papryki według swojego uznania.

Zamiast awokado, do posypania zupy możesz użyć pokrojonego w drobną kostkę pomidora lub ogórka.

Klebs kwaśnej, gęstej śmietany na zupie sprawi, że będzie delikatniejsza w smaku i oczywiście będzie mieć nieco więcej kalorii.





Zupa z ziemniaków,  
kukurydzy i kurczaka

# Zupa z ziemniaków, kukurydzy i kurczaka

25 minut | 4 porcje

1 porcja: kcal: 372,8 | białko: 18,5 g | tłuszcze: 10,5 g | węglowodany: 30,0 g | wymienniki węglowodanowe: 3,2 | błonnik: 3,4 g

Bardzo łatwa, niezwykle pyszna. Lekka i jednocześnie sycąca. Świetna na obiad o każdej porze roku. Najlepsza ze świeżą kukurydzą, ale również pyszna ugotowana z kukurydzą z puszki. Można ją ugotować na kilka sposobów.

- 5 szklanek warzywnego bulionu
  - 4 ziemniaki (350 g)
  - 1 szklanka odsączonej kukurydzy z puszki lub świeżej (200 g)
  - 200 g piersi kurczaka
  - 1 cebula (100 g)
  - 2 łyżki oleju (20 g)
  - 2 łyżki drobno posiekanej natki pietruszki
  - 75 ml słodkiej śmietanki 12%
  - sól
  - świeżo zmielony czarny pieprz
- Do podania:
- 1 łyżka drobno pokrojonej papryczki chili

1. Cebulę pokrój w drobną kostkę. Obrane ziemniaki pokrój w kostkę o boku 1 cm.
2. Mięso pokrój na małe kawałki, dopraw solą i pieprzem.
3. W dużym garnku rozgrzej olej, dodaj cebulę, kukurydżę i kawałki mięsa. Smaż na dużym ogniu przez 2 minuty, cały czas mieszając, aż mięso całkowicie zmieni kolor.
4. Wlej bulion, dodaj ziemniaki. Gotuj na średnim ogniu 7–10 minut, aż ziemniaki zmiękną.
5. Wlej śmietankę, dodaj natkę. Dopraw solą i pieprzem. Wymieszaj, doprowadź do wrzenia.
6. Zdejmij z ognia, przykryj, odstaw na kilka minut.
7. Zupę podawaj posypaną kawałkami chili i udekorowaną natką pietruszki.

Pomysły, jak urozmaicić zupę:

- Możesz do niej dodać 1 łyżkę kurkumy – zupa zyska intensywny, żółty kolor i dodatkowy aromat.
- Zupę możesz doprawić gotową przyprawą do chili con carne lub burrito.
- Lubisz czosnek? Dodaj więc 2–3 pokrojone na cienkie plasterki ząbki do podsmażanych składników.
- Mięso możesz zastąpić łososiem – jego surowe kawałki dodaj do zupy pod koniec gotowania.

