



## ZUPA CZOSNKOWA (THERMOMIX® TM6, TM5, TM31)

🕒 25 min. ⌚ 55 min. 🍴 Łatwy 🍴 4 porcje 🍴 na 1 porcję: Wartość kaloryczna 1641.3 kJ, Wartość kaloryczna 392 kcal, Białko 7.5 g, Węglowodany 49 g, Tłuszcz 21.3 g, Cholesterol 81.8 mg, Tłuszcze nasycone 12.8 g, Błonnik 6.5 g, Sód 1263.3 mg

### SKŁADNIKI

200 g cebuli, przekrojonej na pół  
50-80 g ząbków czosnku, plus 2-3 ząbki do podsmażenia  
70 g masła, pokrojonego na kawałki, plus dodatkowa ilość do podsmażenia  
2 kawałki żytniego chleba gruboziarnistego (ok. 200 g)  
70 g mąki pszennej  
900 g wody  
½-¾ łyżeczki soli  
½ łyżeczki pieprzu, świeżo mielonego, plus dodatkowa ilość do podania  
2 łyżeczki koncentratu bulionu warzywnego, wykonanego w TM lub 2 kostki bulionu warzywnego (na 0,5 l)  
pokruszone  
60 g śmietany, 18% tłuszczu  
1 łyżeczka octu jabłkowego  
natka pietruszki, świeża, tylko liście, posiekana, ilość do podania

### PRZYDATNE PRZYBORY KUCHENNE

nieprzywierająca patelnia

### Przygotowanie

1. Do naczynia miksującego włożyć cebulę, czosnek i masło, rozdrobnić **5 s/obr. 5**. Składniki zgarnąć kopystką ze ścianek na dno naczynia miksującego, dusić **7 min/120°C/obr. 1 (TM31: 7 min/Varoma/obr. 1)**. W tym czasie chleb pokroić w 1 cm kostkę, odstawić.
2. Do naczynia miksującego dodać mąkę, gotować **5 min/100°C/obr. 2**.
3. Dodać wodę, sól, pieprz i koncentrat bulionu warzywnego, gotować **15 min/100°C/obr. 2.5**. W tym czasie 2-3 ząbki czosnku pokroić w plasterki. Na nieprzywierającej patelni rozgrzać masło, podsmażyć plasterki czosnku z pokrojonym w kostkę chlebem, aż będą chrupiące i złotobrązowe.
4. Dodać śmietanę i ocet, wymieszać **30 s/obr. 5-10 stopniowo zwiększając obroty**. Zupę przelać do talerzy, posypać grzankami z żytniego chleba i podsmażonym czosnkiem. Podawać na ciepło, posypaną natką pietruszki i pieprzem.

### WSKAZÓWKA

- Czosnek ma bardzo mocny smak i zapach, którego intensywność zmienia się w zależności od odmiany oraz stopnia świeżości.