



## ZUPA Z KALAREPY (THERMOMIX® TM5, TM31)

⏱ 30 min. ⌚ 1 godz. 🍴 Łatwy 🍴 6 porcji 🍴 na 1 porcję: Wartość kaloryczna 1087.2 kJ, Wartość kaloryczna 259.7 kcal, Białko 7.8 g, Węglowodany 26.5 g, Tłuszcz 16.7 g, Tłuszcze nasycone 6 g, Błonnik 5.5 g, Sód 694 mg

### SKŁADNIKI

2-3 kalarepy (500-600 g), razem z liśćmi (patrz wskazówka)  
30 g kaszy manny  
10 g koperku, świeżego, tylko liście  
5 g natki pietruszki, świeżej, tylko liście  
200 g marchewki, pokrojonej na kawałki  
100 g korzenia pietruszki, pokrojonego na kawałki  
100 g cebuli, przekrojonej na pół  
2 ząbki czosnku  
150 g chudego boczku wędzonego, pokrojonego w 1 cm kostkę  
15 g masła lub 15 g oleju rzepakowego  
1000 g wody  
250 g ziemniaków, pokrojonych w 1 cm kostkę  
1 łyżeczka koncentratu bulionu mięsnego, wykonanego w TM lub 1 kostka bulionu mięsnego (na 0,5 l), pokruszona  
2-3 liście laurowe, suszone  
3 ziarna ziela angielskiego  
½ łyżeczki pieprzu czarnego, mielonego  
1-1,5 łyżeczki soli

### Przygotowanie

1. Kalarepy umyć, liście odciąć razem z łodygami, pokroić na kawałki, zachować. Kalarepę obrać, usunąć zdrewniałe części i pokroić w ok. 1 cm kostkę, odstawić.
2. Na pokrywie naczynia miksującego postawić miskę, odważyć do niej kaszę mannę, odstawić.
3. Do czystego i suchego naczynia miksującego włożyć koperek i natkę pietruszki, rozdrobnić **3 s/obr. 8**. Przełożyć do innego naczynia, odstawić.
4. Do naczynia miksującego włożyć liście kalarepy, marchewkę i korzeń pietruszki, rozdrobnić **6-7 s/obr. 4.5**. Przełożyć do innego naczynia, odstawić.
5. Do naczynia miksującego włożyć cebulę i czosnek, rozdrobnić **5 s/obr. 5**. Składniki zgarnąć kopystką ze ścianek na dno naczynia miksującego.
6. Dodać boczek i masło, dusić bez założonej miarki **4 min/120°C/obr. 1**.
7. Dodać rozdrobnione warzywa, przemieszać kopystką, dusić **3 min/120°C/obr. 1**.
8. Dodać pokrojoną kalarepę, wodę, ziemniaki, koncentrat bulionu mięsnego, liście laurowe i ziele angielskie, gotować **25-30 min/95°C/obr. 1 (TM31: 25-30 min/90°C/obr. 1)**.
9. Dodać odważoną kaszę mannę, rozdrobniony koperek z natką pietruszki, pieprz i sól, zamiast miarki na pokrywie naczynia miksującego nałożyć koszyczek, gotować **5 min/95°C/obr. 2 (TM31: 5 min/90°C/obr. 2)**.
10. Zupę z kalarepy podawać bezpośrednio po przygotowaniu.

### WSKAZÓWKA

Dodatek liści kalarepy w przepisie nie jest konieczny. Jeśli kalarepa nie ma liści, należy w punkcie 4. rozdrobnić tylko marchewkę i korzeń pietruszki, następnie postępować zgodnie z przepisem.

### WARIANT

W wariantcie wegetariańskim należy pominąć dodawanie boczku w punkcie 6. i zgodnie z przepisem dusić bez założonej miarki cebulę z czosnkiem oraz w punkcie 8. zamienić koncentrat bulionu mięsnego na koncentrat bulionu warzywnego.