



## ZUPA Z RZODKIEWKAMI I JAJKAMI W KOSZULKACH (THERMOMIX® TM5, TM31)

🕒 20 min. ⌚ 45 min. 🍴 Łatwy 🍴 4 porcje 🍴 na 1 porcję: Wartość kaloryczna 640.6 kJ, Wartość kaloryczna 153 kcal, Białko 3.5 g, Węglowodany 19.8 g, Tłuszcz 8.4 g, Tłuszcz nasycone 2.6 g, Błonnik 4.3 g, Sód 1202.8 mg

### SKŁADNIKI

100 g cebuli, przekrojonej na pół  
1 ząbek czosnku  
15 g oleju rzepakowego  
300 g rzodkiewek, czerwonych, bez liści (2-3 pęczki), plus 2 rzodkiewki, pokrojone w 1-2 mm plastry, do dekoracji  
200 g ziemniaków, pokrojonych na kawałki  
1 pęczek botwinki, tylko korzenie (ok. 150 g), pokrojone na kawałki  
5 g koperku, świeżego, tylko liście, plus dodatkowa ilość do dekoracji  
700 g wody  
2 łyżeczki koncentratu bulionu warzywnego, wykonanego w TM lub 2 kostki bulionu warzywnego (na 0,5 l), pokruszone  
0.75-1 łyżeczka soli, plus dodatkowa ilość do przyprawienia jajek  
1-2 szczypty pieprzu, mielonego, plus dodatkowa ilość do przyprawienia jajek  
4 jajka  
1-2 łyżeczki chrzanu, tartego lub 1-2 łyżeczki chrzanu tartego, śmietankowego  
5-10 g soku z cytryny, świeżo wyciśniętego lub 5-10 g octu jabłkowego  
50 g śmietany, min. 30% tłuszczu

### Przygotowanie

1. Do naczynia miksującego włożyć cebulę i czosnek, dodać olej, rozdrobnić **5 s/obr. 5**. Składniki zgarnąć kopystką ze ścianek na dno naczynia miksującego, dusić **3 min/120°C/obr. 1. (TM31: 3 min/Varoma/obr. 1)**
2. Dodać rzodkiewki, ziemniaki, botwinkę i koperek, rozdrobnić **5 s/obr. 5**. Składniki zgarnąć kopystką ze ścianek na dno naczynia miksującego.
3. Dodać wodę, koncentrat bulionu warzywnego, sól i pieprz, zamiast miarki na pokrywę naczynia miksującego nałożyć dolną część przystawki Varoma bez pokrywy, gotować **15 min/100°C/obr. 1**. W tym czasie miarkę wyłożyć folią spożywczą, wbić do środka 1 jajko, doprawić solą i pieprzem, następnie związać sakiewkę za pomocą nici (patrz wskazówka). Czynności powtórzyć dla pozostałych jajek, sakiewki z jajkami odstawić.
4. Do naczynia miksującego dodać chrzan, sok z cytryny i śmietanę, zmiksować **40 s/obr. 4-8, stopniowo zwiększając obroty**. Sakiewki z jajkami ułożyć w dolnej części przystawki Varoma, nałożyć przystawkę Varoma, gotować na parze **6-7 min/Varoma/obr. 1**. Zdjąć przystawkę Varoma, ugotowane jajka ostrożnie wyjąć z folii.
5. Zupę z rzodkiewkami podawać bezpośrednio po przygotowaniu z jajkami w koszulkach, udekorowaną rzodkiewkami i koperkiem.

### WSKAZÓWKA

- Aby białko otoczyło żółtko w jajkach w koszulce, w punkcie 3. należy ciasno związać folię, tworząc jak najmniejsze sakiewki. W punkcie 4. w zależności od osobistych preferencji można dodatkowo wydłużyć czas gotowania na parze o 1-2 min, aby uzyskać bardziej ścięte jajka.
- Niewykorzystane liście rzodkiewek można wykorzystać np. do ugotowania zupy. Przepis „Zupa krem z liści rzodkiewki z rzodkiewkami na parze” znajduje się na platformie Cookidoo®.
- Zupę z rzodkiewkami i jajkami w koszulkach można również podawać na zimno jako chłodnik.

### WARIANT

- Zamiast buraków z pęczka botwinki do przygotowania zupy można użyć 150 g czerwonego buraka, pokrojonego na kawałki.
- Jajka w koszulkach można zastąpić jajkami ugotowanymi na twardo lub miękko w zależności od osobistych preferencji.

---

**PRZYDATNE PRZYBORY  
KUCHENNE**

folia spożywcza, nić kuchenna

---

**CZĘŚCI URZĄDZENIA  
THERMOMIX®**

miarka, kopystka, Varoma