Zupa pieczarkowa z topinamburem, podagrycznikiem i gwiazdnicą

Nikita

Polecane na: **zupa**

Kuchnia (region): **arabska, polska**

Warto wiedzieć:

25 min

5 porcji

Składniki:

pieczarki - 400 g
topinambur - 8-10 szt.
ziemniaki małe - 4-5 szt.
seler naciowy łodygi - 2 szt.
pietruszka korzeń mała - 1 szt.
por - - kawałek
czosnek - 1 ząbek
podagrycznik - - kilka listków
gwiazdnica pospolita - - kilka
liść laurowy - 1 szt.
masło klarowane - 2-3 łyżeczka
domowa bulionetka warzywna - 1 łyżeczka
bulion drobiowy - 500 ml
woda - 1 litr
do podania: -
jogurt naturalny lub śmietana -
koperek - - trochę
pieprz i sól - - do smaku

Dodatkowe info:

Gwiazdnica pospolita (Stellaria media), zwana też ptasią miętą, jest przedstawicielką rodziny goździkowatych. Gwiazdnica pospolita tworzy długie, rozgałęzione, pokładające się pędy pokryte niewielkimi, jajowatymi listkami. Trudna do zwalczania i uważana za uciążliwy chwast jest niedoceniana i rzadko wykorzystywana, choć ma wiele cennych właściwości prozdrowotnych. Gwiazdnica pospolita jest bogata w składniki odżywcze, takie jak: witaminy: A, D, B, C, rutynę, wapń, potas, fosfor, cynk, mangan, sód, miedź, żelazo i krzem, a także saponiny, kumaryny, terpentyny i flawonoidy. Skład chemiczny ziela gwiazdnicy sprawia, że jest ona niezwykle cenna dla naszego zdrowia.
W medycynie ludowej właściwości lecznicze gwiazdnicy pospolitej miały zastosowanie w leczeniu otyłości, cukrzycy, infekcji skórnych, stanów zapalnych i wrzodów żołądka.
Źródło: https://poradnikogrodniczy.pl/gwiazdnica-pospolita.php

Sposób przygotowania:

KROK 1: Pieczarki oczyścić, pokroić na małe kawałki i usmażyć na patelni na maśle klarowanym, do momentu odparowania płynu i przyrumienienia się pieczarek.
Ziemniaki obrać, pokroić w kostkę. Topinambur wyszorować, oskrobać i pokroić w cienkie

półplasterki. Pora pokroić w paseczki. Czosnek drobno posiekać. Seler naciowy i pietruszkę pokroić w małą kostkę.

KROK 2: W garnku z grubym dnem rozgrzać łyżeczkę masła klarowanego, wrzucić pora, czosnek i ziemniaki, podsmażyć chwilę. Dodać topinambur, pietruszkę i selera naciowego, dusić 2-3 minuty. Wlać bulion i przegotowaną gorącą wodę, dodać liść laurowy i domową bulionetkę warzywną, doprowadzić do wrzenia. Gotować 12-15 minut.

KROK 3: W międzyczasie przygotować gwiazdnicę i podagrycznik. Jest już styczeń, a piękne zielone okazy gwiazdnicy są jeszcze w moim ogrodzie, gwiazdnica nie boi się mrozów. W zacisznym miejscu mam jeszcze zielony podagrycznik. Obie rośliny zebrałam, opłukałam i pokroiłam na małe kawałki.

KROK 4: Ugotowaną zupę doprawić ewentualnie do smaku solą i pieprzem (bulionetka i bulion były już solone, więc nie zawsze trzeba dosalać).

KROK 5: Na koniec do gorącej zupy wrzucić posiekaną gwiazdnicę i podagrycznik. Pyszna, pożywna i zdrowa zupa gotowa. Podawać z kleksem jogurtu naturalnego lub śmietany, posypać posiekanym koperkiem.