

# Zupa z fasoli mung z rybnym twistem

*Bardzo lubimy wszelkiego rodzaju fasole w naszym menu. Tym razem proponuję zupę z super zdrowej zupy z [fasoli mung](#) z lekkim "rybnym" twistem ☐ . Podana na gorąco wspaniale syci i rozgrzewa w zimne dni. Świetnie smakuje także na zimno, bo nie ma w sobie oleju, a podana z lodówki super schładza od środka, a jednocześnie skutecznie poskramia głód. Polecam ☐*



Fasola mung z rybnym twistem



### **Składniki:**

- 500 g suchej fasoli mung
- 2 średnie ziemniaki
- 3 łodygi selera naciowego
- 1 duża marchewka
- 5 arkuszy wodorostów nori
- sól i pieprz do smaku

### **Wykonanie:**

Fasolę dokładnie płuczemy na sitku, wrzucamy do garnka, zalewamy podwójną ilością wody i ostawiamy na kilka godzin (ja zwykle namaczam rano przy śniadaniu, a zupę gotuję po południu).

Ziemniaki i marchewkę obieramy i myjemy, selera myjemy pod bieżącą wodą. Marchewkę i selera kroimy w plastry, a ziemniaki w grubszą kostkę.

Do garnka z wodą wsypujemy przepłukaną fasolę, delikatnie solimy, dodajemy i gotujemy aż będzie prawie miękka. Gdy część wody się wygotuje, to dolewamy więcej tak, aby fasola cały czas była zanurzona w wodzie.

Dodajemy pokrojone ziemniaki oraz selera i gotujemy na wolnym ogniu przez około 10 minut. Dolewamy wody według uznania, tak aby uzyskać żądaną konsystencję. My lubimy gęstą zupę rybną ☐

Następnie dodajemy połamane w rękach arkusze nori i marchewkę i gotujemy na średnim ogniu aż ziemniaki będą miękkie – my lubimy chrupiącą marchewkę ☐ . Doprawiamy solą i pieprzem do smaku.

Podajemy na zimno lub na gorąco – w zależności od upodobań i pory roku ☐

Smacznego!

- **Spodobał Ci się ten przepis? To bardzo się cieszę ☐  
Będzie mi miło, jeśli skomentujesz i udostępnisz! Dzięki Tobie będzie on miał szansę dotrzeć do kogoś, kto być może potrzebuje go przeczytać.**
- **Obserwuj mnie na Facebooku [lamarida.pl FB](#)**
- **Śledź mnie na Instagramie [lamarida.pl Instagram](#)**
- **Dziękuję i pozdrawiam! ☐**