

Zupa pieczarkowa z makaronem

“Zupa bez mięsa?!” – pytały kiedyś z niedowierzaniem i powątpiewaniem koleżanki. Chciały ograniczyć jego spożycie, ale “przecież codziennie jest zupa, a w niej mięso. No nie da się inaczej!” – pisały. Okazało się, że to jednak możliwe i całkiem pyszne zupy wychodzą. Teraz piszą mi dziewczyny podziękowania za to, że “nauczyłam je gotować pyszne zupy bez mięsa”. Do mojego blogowego menu dokładam dzisiaj kolejną klasykę: zupę pieczarkową z makaronem zabielaną roślinną śmietanką. Polecam i zachęcam do testowania ☐

Wegańska zupa pieczarkowa



Przepis: www.lamarida.pl

Polecam również zupę [ogórkową](#), zupę z [zielonego groszku](#), kremową zupę z [pieczonego kalafiora](#), zupę [pomidorową z kluskami i tofu](#), zupa z [czerwonej soczewicy](#), zupę [warzywną z połówkami grochu](#), kremową zupę [kukurydzianą](#), krem z [buraków i batatów](#).

Składniki:

- 250 g białych pieczarek
- 2 średnie ziemniaki
- 1 łodyga selera naciowego
- 1/2 małej cebuli
- 1 mała marchewka
- garść ulubionego drobnego makaronu
- świeża lub mrożona zielenina (natka pietruszki, koperek, szczypiorek)
- 3 łyżki (lub więcej według uznania) roślinnej śmietanki (ja używam sojowej alternatywy śmietanki)
- Przyprawy:

- 2 listki laurowe
- 4 ziarna ziela angielskiego
- 4 ziarna czarnego pieprzu
- olej do smażenia
- sól, pieprz i sos sojowy (do smaku)

Wykonanie:

Ziemniaki obieramy, myjemy i kroimy w drobną kostkę, a umyta marchewkę ucieramy na dużych oczkach tarki. Pieczarki obieramy ze skórki i myjemy pod bieżącą wodą, ucieramy na dużych oczkach tarki i odstawiamy.

Cebulę obieramy i kroimy w drobną kostkę, a umyty seler naciowy drobno siekamy.

Wrzucamy je na patelnię, dodajemy olej, liście laurowe i ziarna pieprzu i ziela angielskiego (ja zawsze je kruszę w moździerzu) i smażymy aż cebula się zeszkli.

Następnie dodajemy przygotowane wcześniej pieczarki i smażymy na średnim ogniu przez kilka minut, co jakiś czas mieszając. Potem zalewamy wodą (około litra), dodajemy pokrojone ziemniaki, startą marchewkę i gotujemy aż ziemniaki będą prawie miękkie. Wówczas, dodajemy suchy makaron i gotujemy aż się ugotuje. Następnie, dolewamy roślinną śmietankę i gotujemy na wolnym ogniu przez minutkę lub dwie, po czym wyłączamy ogień. Doprawiamy solą, pieprzem i sosem sojowym do smaku. I gotowe! ☐

Smacznego!

- **Spodobał Ci się ten przepis? To podaj go dalej!**
- **Będzie mi bardzo miło, jeśli podzielisz się swoją opinią w formie komentarza ☐**
- **Obserwuj mnie na Facebooku [LamaridaBlog](#)**
- **Śledź mnie na Instagramie [lamaridapl](#)**
- **Dziękuję i pozdrawiam! ☐**