

Nie każdy zdaje sobie z tego sprawę, ale seler jest naszym lokalnym „**super food**”? Zawiera bardzo mało kalorii (ok. 20 na 100g), a przy tym jest bogatym źródłem witamin z grupy B (B1, B2, B5, B6, PP), witaminy C, E i K oraz składników mineralnych: cynku, fosforu, miedzi, sodu, manganu, magnezu, potasu, żelaza i wapnia, a także błonnika pokarmowego i bioflawonoidów. Gotowanie wpływa na znaczną utratę niektórych witamin, dlatego warto sięgać po seler naciowy?, który można chrupać na surowo. Ponadto seler naciowy jest dobrym źródłem kwasu foliowego i witaminy A (beta karotenu).

Ja proponuję wam dziś zupkę w wersji super light z selera, pietruszki i ziemniaków. Z cytryną i płatkami migdałowymi smakuje rewelacyjnie (aż się zdziwiłam, że mi taka dobra wyszła?)!

BONUS!: potas, fosfor, błonnik, witaminy z grupy B, witamina K, cynk

1 porcja:

Energia: 135 kcal

Białko: 3,2 g

Węglowodany: 17,2 g

Tłuszcze: 6,7 g

Błonnik: 4 g

przepis na 6 porcji:

2 szt. korzenia selera (ok. 600 g po obraniu)

1 średnia marchewka

2 średnie pietruszki

4 ziemniaki

3 ząbki czosnku

2,5 l wody

1 cytryna

oliwa z oliwek

migdały lub płatki migdałowe

sól, pieprz (najlepiej biały), gałka muskatołowa, ziele angielski, liście laurowe, goździki, pieprz w ziarnach

Korzeń, pietruszkę, marchew i seler umyć, obrać, i pokroić na mniejsze kawałki 3-4 cm. W dużym garnku zalać je wodą. Dodać czosnek, 3-4 kulki ziela angielskiego, pieprzu, goździków, 2 liście laurowe i 1 łyżeczkę soli. Ugotować wywar. Gdy warzywa będą już miękkie przecedzić, pozostawiając w nim tylko seler, pietruszkę i czosnek. Obrać i pokroić w kostkę ziemniaki, dodać do wywaru i gotować do momentu, kiedy ziemniaki zmiękną. Całą

zupę zmiksować na jednolitą masę. Doprawić do smaku gałką muszkatołową, solą i pieprzem białym. Podawać skropioną sokiem z cytryny i oliwą oraz udekorować płatkami migdałowymi/migdałami.

Smacznego!?

