

# Zupa meksykańska

Składniki:

- 50 dag chudego mielonego mięsa
- 2 duże cebule
- 1 mały koncentrat pomidorowy
- 1 puszka czerwonej fasoli
- 1 puszka kukurydzy
- 1 puszka soi
- 3 ząbki czosnku
- 2 kostki rosółowe
- 2 duże łyżki majeranku
- 1 łyżeczka ziół prowansalskich
- 2 łyżki oliwy
- sól, pieprz

Mięso oraz cebulę pokrojoną w kostkę obsmażyć na oliwie. W garnku zagotować litr wody. Włożyć kostki rosółowe, mięso, gotować 30 minut na wolnym ogniu. Następnie dodać fasolę, kukurydzę, soję, majeranek i dopełnić wodą przegotowaną by wszystkie składniki były przykryte, gotować 20 minut.

Przyprawić roztartym czosnkiem, koncentratem pomidorowym, solą, pieprzem, ziołami. Gotować 30 minut na wolnym ogniu uważając, by mięso nie przywarło.

Ostudzoną potrawę wstawić do lodówki.

# Flaczki z boczniaków

Składniki:

- ½ kg boczniaków
- 20 dag baleronu lub kiełbasy szynkowej
- 20 dag marchewki
- pietruszka, kawałek selera, ostra papryka ( w proszku)
- łyżka mąki
- 3 łyżki oliwy
- 2 kostki bulionowe
- gałka muszkatałowa
- majeranek
- natka pietruszki ( niekoniecznie)
- pieprz, sól

Warzywa obrać, pokroić w cienkie słupki, zalać 6 szklankami wody, włożyć kostki bulionowe i gotować 15 minut na wolnym ogniu pod przykryciem. Grzyby starannie umyć, pokroić w paseczki, włożyć do wywaru, gotować 20 minut. Z oliwy i mąki przyrządzić zasmażkę, rozprowadzić kilkoma łyżkami wystudzonego wywaru, wlać do garnka z grzybami, zagotować. Przyprawić solą, pieprzem i papryką, gałką muszkatałową, majerankiem. Wymieszać z pokrojonymi w kostkę baleronom.

## Zupa toskańska

Ugotować wywar z warzyw- można je wyjąć lub rozdrobnione pozostawić.

Dodać do wywaru kostkę rosołową.

Pomidory ( nie przecier!)- latem świeże, zimą z puszki ( bez skórki), przesmażyć na maśle, nie rozdrabniać ich zbyt mocno ( można najpierw na tym maśle poddusić troszkę cebulki).

Dodać podduszone pomidory do wywaru z warzyw, chwilę gotować.

Dodać rozmacone całe jajko, starty ser żółty.

Po nalaniu do misek ( talerzy) posypać natką, można położyć kleks śmietany.

Podawać z grzankami ( np. czosnkowymi).

## Zupa węgierska

½ kg mięsa mielonego – zrobić malutkie kotleciki ( z mąką ziemniaczaną)

wstawić osoloną wodę, wrzucić kotleciki- zmniejszyć ogień.

Dodać

3 kolorowe papryki ( pokroić w paski)

4 duże marchewki ( pokroić w paski)

korzeń pietruszki i natkę + seler ( pokroić w paski)

sól, pieprz

## Zupa mięsna

Składniki:

- 0,5 kg mięsa ( wołowina lub łopata wieprzowa
- ziemniaki
- 3 papryki
- 2 małe cebule
- 1 puszka kukurydzy
- 30 dag pieczarek
- 30 dag fasolki szparagowej może być mrożona
- majeranek, sól, pieprz, papryka ostra, koncentrat pomidorowy, olej

Mięso pokroić w kostkę, podsmażyć lekko na oleju, zalać 4 litrami wody, gotować na małym ogniu. Dodać fasolkę, ziemniaki pokrojone w kostkę i dalej gotować.

Na patelni podsmażyć pokrojone w paski pieczarki, w kostkę paprykę, cebule, dodać do zupy i gotować . Na koniec dodać koncentrat i przyprawy.

## ZUPA-CHŁODNIK OGÓRKOWY

\* Składniki:

- 20 dag pieczarek
- ½ kg ogórków kiszonych
- przecier pomidorowy
- sól, pieprz, masło

\* Wykonanie:

Na maśle poddusić pieczarki, a następnie pokrojone w słupki ogórki. Przełożyć do garnka z wodą, doprawić przecierem, solą, pieprzem, wegetą. Zupę podawać ostudzoną z młodymi ziemniakami.

## ZUPA FRANCUSKA

### \* Składniki:

- 25 dag mięsa mielonego
- 8 pieczarek
- 1 serek topiony śmietanowy (długi)
- 1 opakowanie zupy „Krem z pieczarek”
- 2 średnie pory
- 1 łyżka ziół prowansalskich
- sól, pieprz

Mięso mielone podsmażyć na odrobinie oleju. W garnku zagotować 4 ½ szklanki wody, wrzucić rozdrobnione podsmażone mięso, pieczarki (pokrojone w paseczki lub kostkę), pory (pokrojone w talarki), serek topiony i rozprowadzoną zupę pieczarkową (w niewielkiej ilości wody). Doprawić ziołami, solą i pieprzem. Podawać z grzankami.

## BOGRACZ

½ kg mięsa wołowego pokroić w paski, posolić i podsmażyć na oleju. Dobrze podrumienione mięso podlać rosółem, dodać jedną cebulę pokrojoną w kostkę i dusić pod przykryciem. Osobno podsmażyć 20 dag pieczarek z jedną cebulą. Wykonać osobno lane kluski z 2 jajek, 3- 4 łyżek mąki pszennej i soli. Gotowe, miękkie mięso połączyć z pieczarkami i kluskami. Dodać wody lub rosółu, przecier pomidorowy, doprawić ostro. Można zagęścić śmietaną i mąką.

## ZUPA CHIŃSKA

### \* Składniki:

- 30 dag mięsa mielonego z kurczaka
- 4 marchewki
- 2 pietruszki
- seler
- por
- puszka kukurydzy
- kiełki soi
- grzyby Moon
- makaron ryżowy- ćwierć paczki
- trochę kapusty pekińskiej
- sos sojowy

### \* Wykonanie:

Warzywa obrać, pokroić w słupki, wrzucić do wody, w której gotujemy małe kuleczki z mięsa mielonego (z solą, pieprzem, odrobiną cebulki i jajkiem). Gdy warzywa są podgotowane, wrzucamy pokrojoną kapustę pekińską, grzybki Moon (przygotowane wg przepisu na torebce), kukurydzę, kiełki i makaron.