



## AKADEMIA ZDROWEGO ŻYWIENIA

„Twoje SERCE ♥ Twoim ŻYCIEM”

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego  
z Ryzykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia

### Zupa rzodkiewkowa

zajęcia nr 3 według programu zajęć AZŻ

#### Składniki:

pęczek cebuli dymki

3 pęczki rzodkiewki ze świeżą nacią

2 łyżki oliwy

1-5 łyżek mąki

1000 ml bulionu warzywnego

200 ml(ok. jednego dużego kubeczka) jogurtu naturalnego- ja proponuje niecałe dwa kubeczki

sól, pieprz

25 g kiełków rzodkiewki

Kiełki rzodkiewki płuczemy i odstawiamy do odsączenia na durszlaku.

Cebulę dymkę po oczyszczeniu kroimy w krążki wraz ze szczypiorem.

Od rzodkiewek odcinamy liście, odrzucamy zwiędłe lub pożółkłe, a pozostałe myjemy i odsączamy.

Liście grubo kroimy, a rzodkiewki (3/4 ilości) kroimy w słupki.

Rozgrzewamy oliwę i podsmażamy cebulkę. Podsypujemy mąką, podlewamy bulionem warzywnym i zagotowujemy.

Dodajemy liście rzodkiewek, zagotowujemy, a następnie miksujemy na krem. Dolewamy jogurt i miksujemy.

Jeszcze raz zagotowujemy zupę i doprawiamy solą i pieprzem do smaku.

Do miseczek wkładamy słupki rzodkiewek, zalewamy zupą, dekorujemy kleksem z jogurtu i kiełkami rzodkiewki.

Podajemy ze świeżym pieczywem.



Źródło: <http://www.slowlyveggie.pl>



Realizator Projektu: Starostwo Powiatowe w Piotrkowie Tryb.,  
ul. Dąbrowskiego 7, 97-300 Piotrków Trybunalski  
tel. 44 732 88 29, [PL13@powiat-piotrkowski.pl](mailto:PL13@powiat-piotrkowski.pl),  
[www.zdrowie.powiat-piotrkowski.pl](http://www.zdrowie.powiat-piotrkowski.pl)



Progres

Centrum PROGRES, ul. 11 Listopada 41, 95-040 Koluszki  
tel. 44 714 67 90, 693 166 450, [sekretariat@progres.atm.pl](mailto:sekretariat@progres.atm.pl),  
[www.progres.atm.pl](http://www.progres.atm.pl)