

# 7 przepisów na smaczne i tanie zupy krem

Ostatnio więcej wrzucam przepisów na mój Instagram: [Tata sam w domu](#) niż tutaj na bloga. Lecz postaram się to nadrobić. Brakuje mi ostatnio czasu by przysiąc napisać jakiś felieton lecz mam nadzieje, że to się zmieni.

Ostatnio bardzo dużo gotuję, bardzo mnie to odpręża, odstresowane. Nie spodziewałem się, że tyle mi to sprawi przyjemności. Odstawiłem aparat na półkę i czekam a obudzi się we mnie rząda fotografii. Tak bywa.

Dzisiaj opisze Wam kilka moich przepisów na zupy krem. Naprawdę sztosiki. Kto nie jadł niech spróbuje. Wykonuje się je szybko a koszt ich jest naprawdę niski.

Musicie mieć przygotowany bulion, rosół Tutaj jest jeden z przepisów: [Rosół z piezzonego kurczaka](#)

## Zupa krem z batata

Na krem potrzebujemy:

1. 0.50 kg batatów
2. bulion warzywny lub rosół
3. 100 ml kwaśniej śmietany 12%
4. kilka suszonych pomidorów
5. cebula ze szczypiorem
6. pieprz i sól
7. opcjonalnie sezam i oliwa z oliwek



## Jak zrobić zupę krem z batata?

Bataty myjemy, obieramy kroimy na mniejsze kawałki. Pieczemy je 40 minut w piekarniku w 190C\*. Cebulę kroimy w kosteczkę i podsmażamy aż się zrumieni. Wlewamy ok . 0.70L naszego bulionu do garnka, przesypujemy naszą cebulę i upieczone bataty. Całość zagotowujemy ok 15 minut. Po tym czasie odstawiamy i blendujemy aż konsystencja stanie się aksamitna. Doprawiamy według swoich preferencji. Podajemy z pokrojonym szczypiorem, pomidorami i dodajemy łyżkę śmietany, posypujemy prażonym wcześniej na patelni sezamem.

---

# Zupa krem z pieczonego buraka

Na krem potrzebujemy:

1. 0.70kg buraków
2. bulion warzywny lub rosół
3. śmietana 12%
4. majeranek
5. pieprz i sól



# Jak zrobić zupę krem z buraka?

Buraki myjemy i obieramy. Pieczemy w piekarniku ok godziny w 180C. Po tym czasie wyciągamy i sprawdzamy czy są już miękkie. Jeżeli tak to kroimy je w kawałki i wrzucamy do naszego wywaru lub rosółu. Dodajemy ok 1 łyżeczkę majeranku, przyprawiamy według uznania. Gotujemy razem na małym ogniu ok 15 minut. Całość blendujemy. Ja z jednego buraka obieraczką zrobiłem różyczki. Pięknie się to razem komponuje. Podaję ze śmietaną.

---

## Zupa krem z kalafiora

Na krem potrzebujemy:

1. jeden kalafior
2. bulion
3. cebula,
4. dwa ząbki czosnku,
5. 100g tartego sera,
6. 100ml śmietany 12%
7. pieprz i sól.
8. opcjonalnie kiełki



## Jak zrobić zupę krem z kalafiora?

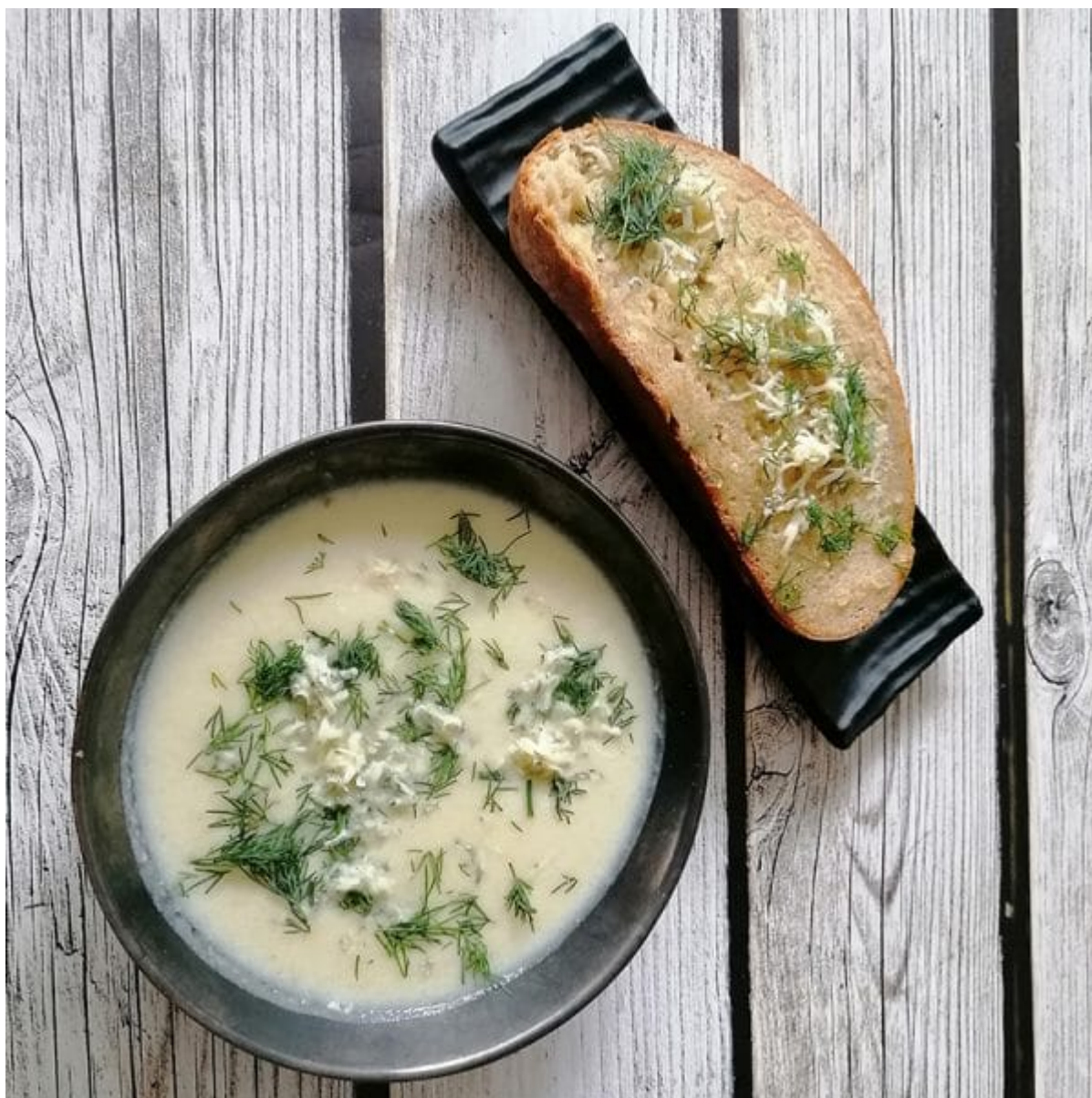
Kalafior kroimy w taki sposób aby odciąć w całości małe różyczki. Odcięte różyczki kalafiora pieczemy 30 minut w 180C. Całość przenosimy do garnka, zalewamy bulionem. Gotujemy ok 15 minut i blendujemy. Dodajemy przypraw i śmietany i wszystko razem mieszamy. Dekoracją są małe nie blendowane różyczki. Podaję wraz ze startym serem mozzarella, kiełkami, sezamem oraz grzankami.

---

# Zupa krem z fasolki szparagowej

Na krem potrzebujemy:

1. 0.70 kg fasolki szparagowej
2. bulion
3. 50g sera pleśniowego
4. koperek
5. 100ml śmietany 12%
6. pieprz i sól



# Jak zrobić zupę krem z fasolki szparagowej?

Fasolkę myjemy i ucinamy końcówki. Końcówki wyrzucamy. Całość wkładamy do garnka, zalewamy bulionem i gotujemy aż fasolka zmięknie. Dodajemy śmietanę, przyprawy i blendujemy. Na wierzch sypujemy dużo koperku i tartego sera pleśniowego.

---

## Zupa krem z fasoli

Na krem potrzebujemy:

1. dwie puszki po 400g gotowanej białej fasoli w sosie własnym.
2. 100g boczku
3. jedna cebula
4. bulion
5. majeranek, pieprz i sól
6. szczypiorek
7. oliwa z oliwek



## Jak zrobić zupę krem z fasoli?

Poszedłem trochę na łatwiznę ale zapewniam Was, że fasolę z puszki można dobrze wykorzystać. Ja wybrałem te w sosie własnym. Całość wsypałem do garnka zalałem bulionem i blendowałem. W związku, że robi się z tego puree to dodawałem rosołu aż powstał krem. Na patelni podsmażyłem boczek z posiekaną cebulą. Cebulę dodałem do kremu i ponownie blendowałem wraz z przyprawami. Boczek wrzuciłem do podanego kremu i posypałem szczypiorkiem. Polałem również oliwą z oliwek. Tanio, szybko, smacznie!



---

# Zupa krem z dyni

Co potrzebujemy?

1. 1kg dyni piżmowej
2. bulion
3. suszone pestki z dyni
4. 100 ml śmietany 12%
5. dwie ostre papryki pepperoni
6. mielona wędzona papryka
7. natka z pietruszki



# Jak zrobić krem z dyni?

Dynia piżmowa na mało pestek. Obrałem pokroiłem i upiekłem w 180 stopniach przez ponad godzinę. Całość blendowana ze śmietaną i gotowana z bulionem ok 15 min. Musiałem dodawać bulionu ponieważ powstawało puree zamiast kremu. Na górę dodałem paprykę ostrą pepperoni i prażone ziarna dyni wszystko pięknie się komponuje, smakuje wyśmienicie. Grzanki z oliwą z oliwek oraz prażonymi pestkami DYNIA świeżą natką pietruszki.

---

## Zupa krem z borowików

Co potrzebujemy?

1. 0,50kg świeżych lub mrożonych borowików
2. bulion
3. 1 duża marchew
4. pół pory
5. pół cebuli
6. 50g masła
7. natka pietruszki
8. oliwa z oliwek, pieprz i sól



Skoro świt zawitaliśmy w wielkopolskim lesie. Zebraliśmy dużo czarno łebków, prawdziwków, maślaczków. Grzybów jest sporo ale w lesie bardzo sucho. Warto zbierać grzyby bo po za sezonem są bardzo drogie. Grzyby umyte, pokrojone zostały podsmażone wraz z cebulką na maśle. Marchew i por została obrana i ugotowana w bulionie. Podsmażone grzyby zostały wrzucone do bulionu i gotowałem ok 30 minut. Potem całość blendowana.

W ten sposób opisałem Wam 7 sprawdzonych zup kremów. Korzystajcie z warzyw sezonowych, grzybów bo ich smak jest niesamowity. Tak naprawdę zupę krem można zrobić praktycznie z wszystkiego. Pamiętaj nie ma niedobrych zup. Są złe

przyrządzone. Dlatego warto eksperymentować i szukać smaków, które pozostaną z nami na zawsze. Smacznego

Jakie są ulubione Wasze kremy? Napiszcie proszę w komentarzu.