



Zupa Minestrone

★★★★★ (34)



30 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

255 kcal / 1 porcję (296 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

86.42 kcal

4.32%



Białko

6.42 g

12.84%



Węglowod.

11.32 g

4.19%



Tłuszcze

2.35 g

3.36%



Błonnik

2.36 g

9.44%

GDA

4.32 %



Składniki

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 200g
- Cebula - 120g (1 ½ sztuki)
- Marchew - 60g
- Cukinia - 150g
- Pieczarki - 100g (5 sztuk)
- Pomidor - 200g
- Fasola czerwona, konserwowa - 200g (10 łyżek stołowych)
- Kasza jęczmienna perłowa sucha - 100g
- Ziele angielskie - 5g (2 ½ sztuki)
- Bazylia suszona - 4g (łyżeczka)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 3g (3 szczypty)
- Papryczka chili - 20g (sztućka)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Pierś z kurczaka ugotuj w osolonej wodzie z ziele angielskim i liściem laurowym, a gdy będzie miękka - wyjmij i pokrój ją w kostkę.

KROK 2: Do lekko gotującego się wywaru dodaj pokrojoną w słupki marchew, a w międzyczasie pokrój cebulę w kostkę, pieczarki i cukinię w półplasterki i przesmaż na rozgrzanej oliwie około 3-4 minuty.

KROK 3: Pod koniec smażenia dodaj pokrojone w kostkę pomidory, po czym wszystko razem wrzuć do wywaru i gotuj przez około 10 minut. Dodaj kaszę. Pod sam koniec dorzuc przepłukaną fasolę z puszki oraz bazylię.

KROK 4: Gotującą się zupę przypraw do smaku. Zupa ma być rozgrzewająca i nieco pikantna.

Smacznego!

