Zupa ogórkowa z kaszą jaglaną

(12)

50 minut | 4 osoby | łatwy

Wartości odżywcze

195 kcal / 1 porcję (394 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
49.58 kcal	**3.28** g	**6.91** g	**1.62** g	**0.78** g	**2.48** %
2.48%	6.56%	2.56%	2.31%	3.12%	

Składniki

- Wywar warzywny - 720g (3 szklanki)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 150g
- Ziemniaki - 150g (2 sztuki)
- Marchew - 150g
- Ogórek kwaszony - 300g (5 sztuk)
- Koperek siekany - 24g (3 łyżki stołowe)
- Kasza jaglana sucha - 80g

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę przepłucz zimną wodą, a następnie wrzątkiem, odsącz - w ten sposób pozbędziesz się goryczki. Przełóż kaszę do garnka, zalej szklanką wody i gotuj na małym ogniu, aż wchłonie cały płyn. Kasza powinna być ugotowana na sypko.

KROK 2: Przygotuj bulion warzywny robiąc wywar z obranej włoszczyzny. Następnie dodaj do niego mięso i gotuj 10 minut.

KROK 3: Ziemniaki pokrój w kostkę, a marchew w paseczki, dodaj do wywaru z mięsem, gotuj do miękkości warzyw. Trzy ogórki pokrój w paseczki lub zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Jednego ogórka pokrój w plasterki. Dodaj do zupy, gotuj kolejne 10 minut.

KROK 4: Mięso wyjmij z wywaru i pokrój w kostkę.

KROK 5: Zupę rozlej do bulionówek. Dodaj kaszę i mięso. Posyp całe danie koperkiem.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję