



Zupa Minestrone

★★★★★ (34)

30 minut

4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

255 kcal / 1 porcję (296 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
86.42 kcal	6.42 g	11.32 g	2.35 g	2.36 g	4.32 %
4.32%	12.84%	4.19%	3.36%	9.44%	



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 (sztuka)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Pierś z kurczaka ugotuj w osolonej wodzie z zieleń 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 dorzuć przepłukaną fasolę z puszki oraz bazylię.

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

Smacznego!



