



Zupa warzywna z kurczakiem i kaszą gryczaną

★★★★★ (6)



50 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

240 kcal / 1 porcję (437 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

54.96 kcal

2.75%



Białko

2.77 g

5.54%



Węglowod.

6.37 g

2.36%



Tłuszcze

2.81 g

4.01%



Błonnik

1.02 g

4.08%

GDA

2.75 %



Składniki

- Cebula - 80g (sztuka)
- Seler korzeniowy - 50g
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Bataty - 200g (sztuka)
- Kapusta pekińska - 200g (4 liście)
- Kasza gryczana niepalona, sucha - 66g (1/3 szklanki)
- Wywar warzywny - 960g (4 szklanki)
- Liść laurowy - 0.5g (sztuka)
- Tymianek suszony - 2g (łyżeczka)
- Mięso z ud kurczaka, ze skórą - 160g
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: W dużym garnku rozgrzej olej. Dodaj pokrojoną cebulę, czosnek i selera. Lekko podsmaż do miękkości warzyw, ewentualnie w trakcie dodaj odrobinę wody.

KROK 2: Kiedy warzywa są już miękkie dodaj pokrojone w kostkę bataty, posiekaną kapustę, suchą kaszę gryczaną, liść laurowy i tymianek. Przemieszaj, włóż udko z kurczaka i całość zalej wodą. Zupę doprowadź do wrzenia, następnie zmniejsz ogień i gotuj ok. 15 minut do momentu, aż warzywa i mięso będą miękkie. Dopraw całość według uznania solą i pieprzem.

KROK 3: Gotową zupę rozlewaj na talerze i podawaj z kawałkami kurczaka i świeżą natką pietruszki.

Smacznego!

