

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Zupa Minestrone](#)

## Zupa Minestrone

★★★★★ (27)

🕒 30 minut

🍴 4 osoby

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**255 kcal** / 1 porcję (296 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>86.42 kcal</b> 4.32%	🥩 Białko <b>6.42 g</b> 12.84%	🍞 Węglowod. <b>11.32 g</b> 4.19%	🍷 Tłuszcze <b>2.35 g</b> 3.36%	🌾 Błonnik <b>2.36 g</b> 9.44%	<b>GDA</b> <b>4.32 %</b>
---	--	---	---	--	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### 👨‍🍳 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 ziołem 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!*



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

