



Zupa ogórkowa z kaszą jaglaną

★★★★★(9)

50 minut

4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

195 kcal / 1 porcję (394 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

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

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

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!

