



## 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 <b>54.96 kcal</b> 2.75%	Białko <b>2.77 g</b> 5.54%	Węglowod. <b>6.37 g</b> 2.36%	Tłuszcze <b>2.81 g</b> 4.01%	Błonnik <b>1.02 g</b> 4.08%	<b>GDA</b> <b>2.75 %</b>
--	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### 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 seler. 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 wedłuz uznania solą i pieprzem.

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

Smacznego!

