



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Zupa Minestrone



Zupa Minestrone

★★★★★ (30)

🕒 30 minut

🍴 4 osoby

👨🍳 łatwy

Wartości odżywcze

255 kcal / 1 porcję (296 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

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

* 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

