

Bisque z białej fasoli

Bisque z białej fasoli to wyjątkowo pożywna i smaczna zupa. Pieprz kajeński, czosnek i włoska kiełbasa sprawiają, że ma ona wyrazisty, pikantny smak.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

35 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

30 g parmezanu, tartego
pieprz kajeński
100 g włoskiej kiełbasy z indyka, rozdrobnionej
2 łyżki cebuli, posiekanej
1 łyżeczka oliwy z oliwek
1 ząbek czosnku, posiekany
450 g fasoli cannellini z puszki
1 szklanka wywaru drobiowego
50 ml śmietany kremówki
2 łyżeczki sherry
1 łyżeczka natki pietruszki, posiekanej
1/8 łyżeczki soli
1/8 łyżeczki suszonego tymianku

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Nałożyć na blachę parmezan w 6 porcjach. Oprószyć pieprzem. Piec w temperaturze 200°C, aż ser się zrumieni.
- 2) Podsmażyć w rondlu kiełbasę i cebulę na oliwie.
- 3) Podsmażyć czosnek. Dodać fasolę, wywar, śmietanę, sherry, pietruszkę, sól, tymianek i pieprz. Gotować 20 minut. Przestudzić. Zmiksować.
- 4) Wlać do misek, dodać kiełbasę i krążki serowe.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 szklanka zawiera: 425 kcal, 22 g tłuszczów (w tym 10 g NKT), 82 mg cholesterolu, 1281 mg sodu, 33 g węglowodanów, 8 g błonnika, 23 g białka