Gęsty rosół z indyka

Dzięki warzywom i makaronowi gęsty rosół z indyka jest bardzo treściwy. Przygotowuje się go z warzyw, które zazwyczaj mamy w kuchni: ziemniaków, marchewki, selera naciowego i cebuli.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

3 szklanki wywaru z indyka lub kurczaka
1/2 szklanki białej fasoli, namoczonej
2 ziemniaki, pokrojone w kostkę
1 marchewka, pokrojona w plasterki
1/3 łodygi selera naciowego, pokrojonego w plasterki
2 łyżki cebuli, drobno pokrojonej
3/4 szklanki mięsa pieczonego indyka lub kurczaka, pokrojonego w kostkę
1/2 szklanki ugotowanego makaronu świderki
łyżka natki pietruszki, posiekanej

PRZYGOTOWANIE:

1) Wlać wywar do rondla. Dodać fasolkę, ziemniaki, marchewkę, seler naciowy i cebulę. Doprowadzić zupę do wrzenia, zmniejszyć ogień, przykryć i gotować, aż warzywa zmiękną.

2) Dodać mięso i makaron. Mocno podgrzać. Wsypać natkę pietruszki.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 i 1/2 szklanki zawiera: 242 kcal, 3 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 51 mg cholesterolu, 284 mg sodu, 27 g węglowodanów, 4 g błonnika, 25 g białka

Źródło zdjęcia: Adobe Stock