

Kolorowy bulion z indyka

Skórka z cytryny i pietruszka ożywiają ten lekki bulion z indyka i warzyw, a kolorowe marchewki, selery i brokuły dostarczają mnóstwa niezbędnych witamin.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

35 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 cytryna
15 g natki pietruszki
1 l wywaru z kurczaka, najlepiej domowej roboty
2 marchewki, pokrojone w kostkę
2 łodygi selera naciowego, pokrojone w kostkę
225 g filetu z piersi indyka, bez skóry, pokrojonego w paski
100 g małych różyczek brokułów
sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Obieraczką do warzyw obrać połowę cytryny (pasek skórki powinien pozostać w całości) i wrzucić do dużego garnka.

Grubsze gałązki natki pietruszki odciąć, związać cienką nitką (pietruszką podniesie smak zupy) i również włożyć do garnka. Resztę cytryny i natki pietruszki odłożyć. Wlać wywar do garnka i doprowadzić do wrzenia. Dodać marchewkę oraz selera, zmniejszyć ogień, przykryć i gotować 5 minut.

2) Dodać kawałki indyka i, jeśli to konieczne, zmniejszyć ogień, żeby zupa bardzo powoli się gotowała. Przykryć i gotować 5 minut. Ponownie doprowadzić do wrzenia, wrzucić brokuły i gotować bez przykrycia 3 minuty, aż zmiękną.

3) Zetrzeć pozostałą skórkę z cytryny na cienkie paski. Przekroić cytrynę na pół i wycisnąć sok. Posiekać pozostałą natkę pietruszki, a z zupy wyjąć skórkę cytrynową i związane łodyżki pietruszki. Dodać sok z cytryny, większość otartej skórki i posiekanej pietruszki. Doprawić.

4) Nalać zupę do ciepłych misek, posypać pozostałą skórką z cytryny oraz natką pietruszki i podawać na gorąco.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 90 kcal, 14 g białka, 2 g tłuszczów (w tym 0,5 g NKT), 5 g węglowodanów (w tym 4 g cukrów), 2 g błonnika