

Kremowa zupa z zielonych warzyw

Młoda kapusta ogrodowa i boćwina to warzywa o łagodnym smaku, które zawierają bardzo dużo beta-karotenu. Zielone warzywa liściaste dostarczają także dużo witaminy K, która poprawia krzepliwość krwi.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

85 minut

LICZBA PORCJI:

8

SKŁADNIKI:

2 łyżeczki oliwy z oliwek
2 pory grubo posiekane
1 średnia, grubo posiekana cebula
2 rozgniecione ząbki czosnku
1 mała główka młodej kapusty, grubo posiekanej
1 mały pęczek liści boćwiny, grubo posiekanych
2 średnie ziemniaki pokrojone na kawałki
1 marchewka grubo posiekana
2 szklanki chudego, niesolonego wywaru z kurczaka
1 łyżeczka soli

1/2 szklanki mieszanki porteru i piwa (1:1)

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać oliwę w dużym garnku na średnim ogniu. Dodać pory i cebulę. Smażyć 5 minut, aż zmiękną. Dodać czosnek, smażyć kolejne 2 minuty. Dodać kapustę, boćwinę, ziemniaki i marchewkę. Dodać 4 szklanki wody oraz sól i wymieszać. Gotować 50 minut na małym ogniu, częściowo przykryte.

2) Zupę zmiksować, wlać z powrotem do garnka. Dodać mieszaninę porteru i piwa, wymieszać. Przed podaniem dobrze podgrzać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 124 kcal, 5 g białka, 20 g węglowodanów, 4 g tłuszczów, 2 g NNKT, 7 mg cholesterolu, 5 g błonnika, 459 mg sodu