

# 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