Łatwa minestrone

Prosta i pełna warzyw, a dzięki temu sycąca zupa, której przygotowanie zajmuje pół godziny.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

35 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

2 łyżeczki oliwy z oliwek
1 duży plaster boczku bez skóry, drobno pokrojony
1 mała cebula, posiekana
1 łodyga selera naciowego, drobno pokrojona
1 ząbek czosnku, wyciśnięty
2 szklanki wywaru z wołowiny
1 łyżka czerwonego wina
1 pomidor śliwkowy, drobno pokrojony
1 mała marchewka, drobno pokrojona
1/4 szklanki makaronu orzo
2 łyżki mrożonego zielonego groszku
120 g fasoli kidney z puszki, przepłukanej i osączonej
2 łyżeczki natki pietruszki, posiekanej
1 łyżka sosu pesto

1 łyżka parmezanu, drobno startego

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać oliwę w garnku, wrzucić boczek, cebulę, seler i czosnek. Smażyć na średnim ogniu 5 minut, aż warzywa zmiękną, a boczek lekko się przyrumieni.

2) Dodać wywar, wino, pomidory i marchewkę. Doprowadzić zupę do wrzenia, a następnie gotować 5 minut na mniejszym ogniu. Wsypać makaron, gotować 6 minut, od czasu do czasu mieszając.

3) Wrzucić groszek i fasolę. Gotować na małym ogniu 4 minuty. Zestawić z ognia. Dodać natkę pietruszki. Zamieszać zupę. Podawać z pesto i parmezanem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 1431 kJ, 342 kcal, 26 g białka, 15 g tłuszczów (4 g tłuszczów nasyconych), 24 g węglowodanów (9 g cukrów), 6 g błonnika, 1966 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock