Letnia zupa jarzynowa

Mieszanka różnych warzyw dostarcza wielu różnych witamin i soli mineralnych.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

70 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

2 łyżeczki oliwy z oliwek
1 średnia cebula drobno posiekana
1 łodyga selera naciowego drobno posiekana
2 łyżeczki świeżego imbiru drobno posiekanego
100 g fasolki szparagowej pokrojonej w kawałki
2 średnie ziemniaki pokrojone w kostkę
1 duża marchewka pokrojona w kostkę
1 żółta cukinia pokrojona w kostkę
1 liść laurowy
3/4 łyżeczki soli
100 g zielonego groszku
2 podłużne pomidory grubo posiekane
2 łyżki drobno posiekanej świeżej bazylii
1/2 łyżeczki posiekanego świeżego tymianku

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać oliwę w dużym garnku na średnim ogniu. Wrzucić cebulę, seler i imbir. Smażyć 10 minut, aż warzywa zmiękną. Dodać fasolkę, ziemniaki, marchewkę, cukinię, 8 szklanek wody, liść laurowy i sól. Dusić 20 minut pod przykryciem, na wolnym ogniu.

2) Zdjąć pokrywkę. Podgrzewać jeszcze kwadrans na wolnym ogniu. Na 5 minut przed końcem gotowania dodać groszek, pomidory, bazylię i tymianek. Wyjąć liść laurowy przed podaniem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 88 kcal, 3 g białka, 17 g węglowodanów, 2 g tłuszczów, 0 g NNKT, 0 mg cholesterolu, 4 g błonnika, 307 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock