Minestrone z indykiem

Minestrone z indykiem to zupa o niskiej zawartości kalorii i tłuszczu, ponieważ używa się do niej mielonego mięsa indyka. Dzięki dodatkowi włoskiej kiełbasy jest ona lekko pikantna.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

16

SKŁADNIKI:

1 cebula, drobno pokrojona
2 łyżki oleju rzepakowego
225 g chudego, mielonego mięsa indyka
225 g pikantnej włoskiej kiełbasy z indyka
1/2 pęczka natki pietruszki, posiekanej
2 ząbki czosnku, posiekane
1 łyżeczka suszonego oregano
1 łyżeczka suszonej bazylii
900 g pomidorów z puszki
6 szklanek wywaru drobiowego
1 cukinia, pokrojona w plasterki
300 g mrożonej mieszanki warzyw
500 g fasoli kidney z puszki

1 i 1/2 szklanki ugotowanego makaronu kolanka
2 łyżki octu winnego
1/2 łyżeczki soli
szczypta pieprzu

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać w rondlu olej, wrzucić cebulę i podsmażyć. Dodać sześć następnych składników. Smażyć, aż mięso straci różowy kolor.

2) Dodać pomidory, wywar, cukinię i mieszankę warzyw. Przykryć i dusić 5 minut. Dodać fasolę, makaron, ocet, sól i pieprz. Gotować 4 minuty.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 szklanka zawiera: 132 kcal, 4 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 20 mg cholesterolu, 538 mg sodu, 15 g węglowodanów, 3 g błonnika, 9 g białka

Źródło zdjęcia: Adobe Stock