Minestrone z pesto

Minestrone z pesto przygotowuje się z gotowego wywaru warzywnego, gotowych pierożków tortellini i pesto ze słoika. Ta pyszna zupa jest gotowa w 30 minut.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1/2 cebuli, drobno pokrojonej
1 ząbek czosnku, posiekany
2 łyżeczki oliwy z oliwek
21/4 szklanki wody
2 szklanki mieszanki mrożonych warzyw
450 ml wywaru warzywnego
3/4 łyżeczki suszonego oregano
1/2 łyżeczki soli
1/2 łyżeczki pieprzu
250 g tortellini z serem
2 małe cukinie, pokrojone w kostkę
2 łyżki gotowego sosu pesto

PRZYGOTOWANIE:

1) W dużym rondlu podsmażać na oliwie cebulę i czosnek, aż zmiękną. Dodać wodę, mieszankę warzyw, wywar, oregano oraz sól i pieprz. Doprowadzić do wrzenia, zmniejszyć ogień, przykryć i gotować 3 minuty.

2) Dodać tortellini, cukinię i pesto. Gotować jeszcze 6–8 minut bez przykrycia, aż pierożki i warzywa będą miękkie.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 szklanka zawiera: 337 kcal, 12 g tłuszczów (w tym 4 g NKT), 30 mg cholesterolu, 1063 mg sodu, 47 g węglowodanów, 7 g błonnika, 15 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock