

Minestrone

Minestrone to według Włochów królowa wszystkich zup – jarzynowa. Każdy region Italii ma swój podstawowy przepis, ale zapewne każda gospodyni gotuje ją na swój sposób. To doskonała potrawa dla osób dbających o linię.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

800 g pokrojonych pomidorów z bazylią, czosnkiem i cebulą
1 l wywaru drobiowego
90 g ditalini, macaroni lub innego krótkiego makaronu
420 g mieszanej fasoli z puszki
2 średnie marchewki, pokrojone w kostkę
4 łyżki natki pietruszki, posiekanej

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać w dużym rondlu wywar i pomidory, przykryć i doprowadzić do wrzenia na dużym ogniu. Dodać marchewkę, makaron i gotować bez przykrycia 10 minut, aż makaron będzie

al dente.

2) Odsączyć i opłukać fasolę. Dodać do zupy i gotować minutę lub do chwili, gdy fasola się zagrzeje.

3) Dodać natkę pietruszki, doprawić solą oraz świeżo zmielonym pieprzem i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 196 kcal, 12 g białka, 1 g tłuszczów (<1 g NKT), 34 g węglowodanów (11 g cukrów), 7 g błonnika, 1627 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock