

# Pożywna grochówka

Bardzo sycąca zupa, którą zna każdy z powodzeniem może zastąpić również drugie danie. Nasza propozycja jest do tego prosta w wykonaniu i naprawdę pyszna.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

110 minut (w tym 90 minut gotowanie)

## LICZBA PORCJI:

12

---

## SKŁADNIKI:

450 g suszonego grochu w połówkach  
8 szklanek wody  
2 ziemniaki, pokrojone w kostkę  
2 duże cebule, posiekane  
2 marchewki, pokrojone  
400 g kiełbasy, pokrojonej w kostkę  
1/2 łodygi selera naciowego, pokrojonej  
5 łyżeczek ziarenek smaku  
1 łyżeczka suszonego majeranku  
1 łyżeczka przyprawy do kurczaka  
1 łyżeczka szałwii  
1/2–1 łyżeczka pieprzu  
1/2 łyżeczki suszonej bazylii

## **PRZYGOTOWANIE:**

1) Wymieszać wszystkie składniki w dużym rondlu. Doprowadzić zupę do wrzenia, zmniejszyć ogień, przykryć i gotować 75–90 min.

## **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1/2 szklanki zawiera 198 kcal, 2 g tłuszczów (w tym śladowe ilości NKT), 9 mg cholesterolu, 440 mg sodu, 32 g węglowodanów, 11 g błonnika, 15 g białka

*Źródło zdjęcia: Shutterstock*