

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