Rosół z cieciorką

Zupa jest sycąca, ponieważ dużo w niej pysznych, pełnych białka warzyw strączkowych.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

35 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

1 łyżka oleju słonecznikowego lub arachidowego
350 g filetu z piersi kurczaka, pokrojonego w kostkę
1 duży por, umyty i drobno posiekany
3 łodygi selera naciowego, pokrojone w drobną kostkę
1 liść laurowy i gałązka świeżego rozmarynu, związane nitką w bouquet garni
1 kostka bulionu z kurczaka
1,2 l gorącej wody
200 g fasolki szparagowej, drobno pokrojonej
1 duża czerwona papryka, bez nasion,
pokrojona w drobną kostkę
400 g cieciorki z puszki, osączonej i przepłukanej
1/4 łyżeczki soli
4 cebule dymki, cienko pokrojone

4 łyżki niskotłuszczowego serka śmietankowego
6 cienkich kromek czerstwej bagietki
6 listków bazylii
6 czarnych oliwek bez pestek

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać olej w dużym garnku. Wrzucić pokrojone mięso, smażyć 2 minuty na dość dużym ogniu. Dodać pora i seler, smażyć minutę. Wrzucić bouquet garni i kostkę bulionową. Wlać gorącą wodę. Zamieszać zupę i doprowadzić do wrzenia. Gotować 5 minut na małym ogniu, pod przykryciem.

2) Wrzucić fasolkę szparagową, paprykę i cieciorkę. Ponownie doprowadzić zupę do wrzenia, a następnie gotować 5–7 minut na małym ogniu, pod przykryciem, aż warzywa zmiękną. Dodać dymkę i sól do smaku.

3) Posmarować kromki bagietki serkiem. Na każdej położyć listek bazylii i oliwkę. Usunąć bouquet garni z zupy. Wlać ją na duże talerze, a na wierzchu ułożyć po kromce z serkiem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 PORCJA ZAWIERA: 238 kcal, 20 g białka, 7 g tłuszczów, 2 g tłuszczów nasyconych, 24 g węglowodanów, 2,5 g błonnika, 1,3 g soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock