Rosół z ryżem i szpinakiem

Ryż, szpinak i chude indycze mięso są doskonałym źródłem witamin z grupy B, potrzebnych organizmowi do wytwarzania energii.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

75 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 główki czosnku, w łupinach
2 łyżki przecieru pomidorowego
850 ml wywaru z kurczaka
150 g mięsa indyka, ugotowanego i pokrojonego w kostkę
100 g długoziarnistego ryżu, ugotowanego
350 g szpinaku, bez łodyg, grubo posiekanego
mielony czarny pieprz
1/4 łyżeczki chili w płatkach, rozgniecionego
1 łyżka świeżo wyciśniętego soku z cytryny

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 200°C.

2) Odkroić górne części główek czosnku, wyrzucić. Owinąć każdą główkę folią aluminiową. Piec około 50 minut, aż czosnek będzie miękki. Odłożyć do ostygnięcia. Odwinąć z folii. Wycisnąć miąższ do małej miseczki.

3) Wymieszać w garnku czosnek z przecierem pomidorowym. Wlać wywar, zagotować. Dodać mięso, ryż, szpinak, pieprz i chili. Gotować zupę 8 minut na małym ogniu, bez przykrycia. Tuż przed podaniem wlać sok z cytryny.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 300 kcal, 26 g białka, 5 g tłuszczów, 1,5 g tłuszczów nasyconych, 40 g węglowodanów, 3 g błonnika, 1,5 g soli

Źródło zdjęcia: Adobe Stock