

Sycąca zupa ziemniaczana

Zupa ziemniaczana nie nadaje się do zamrażania, ale można ją przechowywać kilka dni w lodówce.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

2 łyżeczki oliwy z oliwek
2 ziemniaki (300 g), obrane i drobno pokrojone
1 mała cebula, posiekana
1 ząbek czosnku, wyciśnięty
3 szklanki wywaru z warzyw
170 g małych różyczek kalafiora
1 mała marchewka, pokrojona w kostkę
60 g fasolki szparagowej, drobno pokrojonej
50 g młodego szpinaku

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać oliwę w garnku na średnim ogniu. Wrzucić ziemniaki i cebulę. Smażyć 5 minut, od czasu do czasu mieszając, aż

ziemniaki zaczną mięknać. Na minutę przed końcem smażenia dodać czosnek.

2) Włączyć wywar. Wrzucić różyczki kalafiora. Doprowadzić zupę do wrzenia i gotować 10 minut na małym ogniu.

3) Wrzucić marchewkę i fasolkę. Gotować 5 minut. Zestawić zupę z ognia, dodać szpinak, wymieszać i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 923 kJ, 221 kcal, 8 g białka, 6 g tłuszczów (1 g tłuszczów nasyconych), 32 g węglowodanów (12 g cukrów), 6 g błonnika, 1578 mg sodu