Toskańska zupa fasolowa

Wyśmienita kuchnia regionu Toskanii charakteryzuje się różnorodnością świeżych, zdrowych składników oraz prostymi sposobami przyrządzania potraw. Proponowana przez nas zupa fasolowa jest tego dobrym przykładem.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

55 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin
2 cebule, grubo posiekane
2 marchewki, grubo posiekane
2 gałązki selera, posiekane
450 ml wywaru z kurczaka ugotowanego bez soli
800 g pokrojonych pomidorów z puszki
30 g listków świeżej bazylii, posiekanych
2 łyżki świeżego oregano, posiekanego (lub 1 łyżeczka suszonego)
400 g czerwonej fasoli kidney z puszki, odsączonej
400 g fasoli borlotti z puszki, odsączonej
400 g cieciorki z puszki, odsączonej

50 g parmezanu, świeżo startego

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać oliwę w teflonowym garnku na niezbyt dużym ogniu, wrzucić cebulę, marchewkę, seler i smażyć 5 minut, aż warzywa zmiękną. Dodać wywar z kurczaka, pomidory razem z sokiem, bazylię i oregano. Doprowadzić do wrzenia, następnie zmniejszyć ogień i gotować 10 minut pod uchyloną pokrywką.

2) Starannie opłukać fasolę i cieciorkę w durszlaku pod strumieniem zimnej wody, wrzucić do zupy, gotować pod przykryciem 10 minut, zdjąć z ognia.

3) Zmiksować niezbyt dokładnie 1/4 zupy i przelać z powrotem do garnka. Podgrzać, jeśli zupa za bardzo ostygła i podawać posypaną parmezanem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 400 kcal, 28 g białka, 11 g tłuszczów w tym 3 g NKT, 16 mg cholesterolu, 53 g węglowodanów w tym 17 g cukrów, 15 g błonnika, 432 mg sodu

Źródło zdjęcia: Adobe Stock