

# 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 cieciorzki 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 durszłaku 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