Toskańska zupa z indyka

Z pieczonego mięsa indyka, gotowego bulionu i dyni powstaje pyszna toskańska zupa. Choć smakuje jak wywar gotowany na małym ogniu przez cały dzień, można ją podać na stół w ciągu zaledwie 30 minut.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

8 (2 litry)

SKŁADNIKI:

1 duża cebula, posiekana
2 łodygi selera naciowego, pokrojone
1 ząbek czosnku, posiekany
1 łyżka oliwy z oliwek
800 ml wywaru drobiowego
2 szklanki pieczonego indyka, pokrojonego w kostkę
450 g purée z dyni
450 g fasoli cannellini z puszki
1/2 łyżeczki soli
1/2 łyżeczki suszonej bazylii
1/4 łyżeczki pieprzu
parmezan, tarty

PRZYGOTOWANIE:

1) Smażyć w rondlu cebulę, seler naciowy i czosnek, cały czas mieszając, aż zmiękną.

2) Dodać wywar, mięso indyka, dynię, fasolę, sól, bazylię i pieprz. Doprowadzić do wrzenia, zmniejszyć ogień i gotować bez przykrycia 10–15 minut. Podawać z parmezanem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 szklanka zawiera: 166 kcal, 6 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 29 mg cholesterolu, 698 mg sodu, 14 g węglowodanów, 5 g błonnika, 14 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock