

# Tradycyjna zupa z indyka

Porcja tradycyjnej zupy z indyka ma mniej niż 100 kcal i jest najlepszym wyborem dla osób dbających o linię. Przygotowuje się ją z domowego wywaru i dużej ilości warzyw. Dobrze się przechowuje w zamrażalniku.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

190 minut

## LICZBA PORCJI:

22

---

## SKŁADNIKI:

1 korpus pieczonego indyka  
5 litrów wody  
3 szklanki pieczonego indyka, pokrojonego w kostkę  
800 g całych pomidorów z puszki, bez skórki  
1 duża cebula, posiekana  
2 marchewki, pokrojone w kostkę  
2 łodygi selera naciowego, pokrojone  
300 g mrożonego szpinaku, rozmrożonego  
3/4 szklanki groszku świeżego lub mrożonego  
3/4 szklanki długoziarnistego ryżu  
4 kostki bulionu z kurczaka  
2 łyżeczki soli

3/4 łyżeczki pieprzu  
1/2 łyżeczki suszonego majeranku  
1/2 łyżeczki suszonego tymianku

### **PRZYGOTOWANIE:**

- 1) Włożyć korpus indyka do dużego rondla i zalać wodą. Doprowadzić do wrzenia. Zmniejszyć ogień, przykryć i gotować 1 i 1/2 godziny.
- 2) Wyjąć korpus. Przecedzić wywar na sicie wyłożonym gazą. Usunąć tłuszcz.
- 3) Postawić garnek z wywarem na ogniu. Dodać mięso, warzywa, ryż, kostki bulionowe oraz zioła i przyprawy. Doprowadzić do wrzenia, zmniejszyć ogień, przykryć i gotować, aż ryż i warzywa będą miękkie.

### **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 szklanka zawiera: 96 kcal, 2 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 23 mg cholesterolu, 522 mg sodu, 11 g węglowodanów, 2 g błonnika, 9 g białka