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

Źródło zdjęcia: Shutterstock