Włoska zupa weselna

Dzięki pulpecikom ta zupa z powodzeniem może stanowić cały, sycący obiad.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

35 minut

LICZBA PORCJI:

12

SKŁADNIKI:

1 jajko
80 g parmezanu, tartego
1/2 szklanki bułki tartej
1 mała cebula, posiekana
1/4 i 1/2 łyżeczki soli
1 i 1/4 łyżeczki suszonego czosnku
1 i 1/4 łyżeczki pieprzu
900 g mielonej wołowiny
2 litry wywaru z kurczaka
25 g świeżego szpinaku, posiekanego
1 łyżeczka suszonej cebuli
1 łyżeczka suszonej natki pietruszki
120 g makaronu, ugotowanego

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać w misce jajko z serem, bułką tartą, cebulą i po 1/4 łyżeczki soli, suszonego czosnku oraz pieprzu. Dodać mięso i wymieszać. Uformować kulki o średnicy 2,5 cm.

2) Obrumienić w rondlu pulpeciki. Dodać wywar, szpinak, suszoną cebulę i pietruszkę oraz resztę soli, pieprzu i czosnku. Gotować bez przykrycia kilka minut. Dodać makaron i podgrzać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 szklanka zawiera: 226 kcal, 12 g tłuszczów (w tym 5 g NKT), 72 mg cholesterolu, 942 mg sodu, 9 g węglowodanów, śladowe ilości błonnika, 20 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock