

# 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