Wywar warzywny

Wywar można przechowywać w lodówce do trzech dni. Jeśli w tym czasie go nie zjesz możesz go zamrozić.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

150 minut

LICZBA PORCJI:

5 i 1/2 szklanki

SKŁADNIKI:

2 łyżki oliwy z oliwek
2 cebule, pokrojone na cząstki
2 łodygi selera naciowego, pokrojone na kawałki
1 cała główka czosnku, podzielona na ząbki
2 pory, pokrojone na kawałki
3 marchewki, pokrojone na kawałki
8 szklanek wody
225 g pieczarek, pokrojonych na ćwiartki
1 pęczek natki pietruszki
4 gałązki świeżego tymianku
1 łyżeczka soli
1/2 łyżeczki ziarenek pieprzu
1 liść laurowy

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać oliwę w rondlu. Wrzucić cebulę, seler i czosnek. Smażyć 5 minut. Dodać pory i marchewkę. Smażyć jeszcze 5 minut. Wlać wodę. Dodać pieczarki, natkę pietruszki, tymianek, sól, pieprz i liść laurowy. Gotować bez przykrycia około godziny.

2) Przecedzić przez sito i wyrzucić warzywa. Zebrać tłuszcz. Wywar można przechowywać w lodówce do 3 dni, w zamrażalniku do 6 miesięcy.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 szklanka zawiera: 148 kcal, 6 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 0 mg cholesterolu, 521 mg sodu, 22 g węglowodanów, 5 g błonnika, 4 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock