

Zupa avgolemono z klopsikami

Jest to nieco cierpka i zadziwiająco smaczna grecka zupa z jajek i soku z cytryny. Gotuje się ją z makaronem w kształcie długoziarnistego ryżu, o nazwie orzo, a w wersji, którą proponujemy, również z klopsikami mięsnymi, dzięki czemu jest bardziej treściwa. Po dodaniu masy cytrynowo-jajecznej nie należy doprowadzać zupy do wrzenia, ponieważ może się zwarzyć.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

40 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

250 g mielonego mięsa kurczaka

3 duże jajka

3 kromki białego chleba o twardym miąższu (ok. 80 g),
pokruszone

2 ząbki czosnku, rozgniecione

4 łyżki świeżej mięty, posiekanej

30 g świeżego koperku, pokrojonego

1/2 łyżeczki soli

1/2 łyżeczki skórki otartej z cytryny

625 ml wywaru z kurczaka o obniżonej zawartości soli

110 g makaronu orzo lub risoni
60 ml soku z cytryny (z 2 cytryn)

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Włożyć mielone mięso do miski, dodać 1 jajko, okruchy chleba, czosnek, miętę, 3 łyżki koperku, 1/2 łyżeczki soli i skórkę z cytryny. Wymieszać masę i uformować 24 klopsiki.
- 2) Wlać wywar i 625 ml wody do garnka o grubym dnie, posolić i doprowadzić do wrzenia na niezbyt silnym ogniu. Wrzucić makaron, gotować 7 minut.
- 3) Zmniejszyć ogień. Ostrożnie wkładać klopsiki do wywaru i gotować 5 minut, aż będą gotowe, a makaron miękki.
- 4) Ubić w małej misce sok z cytryny z pozostałymi 2 jajkami. Wlać niewielką ilość gorącego wywaru do masy jajecznej, zamieszać i z powrotem przelać do garnka. Gotować zupę na małym ogniu jeszcze 30 sekund. Zdjąć z ognia. Posypać resztą koperku. Podawać od razu. Nie odgrzewać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 333 kcal, 24 g białka, 11 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 34 g węglowodanów (w tym 3 g cukrów), 926 mg sodu, 2 g błonnika