Zupa fasolowa z amerykańskiego Południa

Z trzech gatunków fasoli z puszki oraz gotowego bulionu błyskawicznie przyrządzimy zupę fasolową z amerykańskiego Południa, doskonałą na kolację w środku tygodnia.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

12

SKŁADNIKI:

1 duża cebula, posiekana
1 łyżeczka oleju
900 g czarnej fasoli z puszki
900 g pokrojonych pomidorów z puszki
900 ml wywaru drobiowego lub warzywnego
500 g czerwonej fasoli kidney z puszki
450 g fasoli cannellini lub białej kidney z puszki
1 i 1/2 szklanki świeżej lub mrożonej kukurydzy
4 ząbki czosnku, posiekane
1/2 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego
1/2 łyżeczki mielonego chili

1/8–1/4 łyżeczki sosu tabasco

PRZYGOTOWANIE:

1) Zeszklić cebulę w dużym rondlu. Dodać pozostałe składniki i doprowadzić do wrzenia. Zmniejszyć ogień i gotować bez przykrycia 5 minut, żeby dobrze podgrzać wszystkie składniki.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 szklanka zawiera: 129 kcal, 1 g tłuszczów (w tym śladowe ilości NKT), 0 mg cholesterolu, 481 mg sodu, 24 g węglowodanów, 6 g błonnika, 7 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock