

# 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) Zesklić 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*