

Zupa fasolowa z szynką

Zupa fasolowa z szynką, ugotowana według tradycyjnej receptury, jest wyjątkowo pyszna, a do tego niedroga. Polubi ją cała rodzina.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

120 minut

LICZBA PORCJI:

15

SKŁADNIKI:

450 g suszonej, drobnej białej fasoli
2 cebule, posiekane
2 łyżeczki oleju
2 łydgi selera naciowego, pokrojone
10 szklanek wody
800 g upieczonej szynki, pokrojonej w kostkę
1 duży ziemniak, ugotowany i rozgnieciony
1/2 marchewki, tartej
2 łyżki sosu worcester
1 łyżeczka soli
1/2 łyżeczki suszonego tymianku
1/2 łyżeczki pieprzu
2 liście laurowe

1 kość od szynki z mięsem lub 2 małe golonki
1/4 pęczka natki pietruszki, posiekanej

PRZYGOTOWANIE:

1) Wsypać fasolę do rondla. Zalać wodą. Doprowadzić do wrzenia i gotować 2 minuty. Przykryć i odstawić na 4 godziny. Odlać fasolę i wypłukać.

2) W tym samym rondlu zeszklić cebulę na oleju. Wrzucić seler i smażyć, aż zmięknie. Wlać wodę, dodać fasolę, szynkę, ziemniaka, marchewkę, sos worcester, sól, tymianek, pieprz i liście laurowe. Włożyć kość. Doprowadzić zupę do wrzenia. Zmniejszyć ogień, przykryć i gotować 1 i 1/2 godziny, aż fasola będzie miękka. Usunąć liść laurowy.

3) Wyjąć kość i odłożyć, aż nieco ostygnie. Obrąć mięso z kości i pokroić. Włożyć do zupy. Posypać zupę natką pietruszki.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 szklanka zawiera: 213 kcal, 6 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 27 mg cholesterolu, 675 mg sodu, 25 g węglowodanów, 6 g błonnika, 15 g białka