Zupa fasolowa z ziołami

W zupie fasolowej z ziołami jest mało sodu, ponieważ suszoną fasolę gotuje się w wywarze drobiowym o niskiej zawartości soli oraz doprawia przyprawami bez soli i przecierem pomidorowym, również bez soli. Doskonale nadaje się ona dla osób, które stosują dietę bez solną.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

150 minut

LICZBA PORCJI:

12

SKŁADNIKI:

450 g suszonej czarnej fasoli
6 szklanek wywaru drobiowego o niskiej zawartości soli
4 szklanki wody
1 i 1/2 cebuli, posiekanej
2 łodygi selera naciowego, pokrojone w plasterki
1 duża marchewka, pokrojona
po 1/2 zielonej, czerwonej i żółtej papryki, pokrojonej
2 ząbki czosnku, posiekane
3 łyżki oliwy z oliwek
1/4 szklanki przecieru pomidorowego bez soli
3 łyżki natki pietruszki, posiekanej

1 łyżka świeżego oregano, posiekanego
1 łyżka świeżego tymianku, posiekanego
1 i 1/2 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego
1 łyżeczka pieprzu
3 liście laurowe

PRZYGOTOWANIE:

1) Wsypać fasolę do rondla i zalać wodą. Zagotować. Odstawić na 4 godziny. Odlać.

2) Ponownie wrzucić do rondla. Wlać wywar i wodę. Gotować pod przykryciem, aż fasola będzie niemal miękka. Na patelni podsmażyć na oliwie cebulę, seler, marchewkę, paprykę i czosnek.

3) Dodać do rondla przecier i zioła. Wrzucić podsmażone warzywa. Gotować 60 minut pod przykryciem. Usunąć liść laurowy.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 szklanka zawiera: 203 kcal, 4 g tłuszczów (w tym 0 g NKT), 2 mg cholesterolu, 77 mg sodu, 31 g węglowodanów, 5 g błonnika, 10 g białka

Źródło zdjęcia: Adobe Stock