

Zupa marchewkowa z koperkiem

Każdy talerz tej smakowitej zupy zawiera cztery razy więcej witaminy A, niż wynosi zalecana dzienna dawka, a także witaminę C, potas i błonnik.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

55 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 łyżka oleju
1 grubo posiekana cebula
1 rozgnieciony ząbek czosnku
4 szklanki chudego, niesolonego wywaru z kurczaka
500 g marchewki grubo posiekanej
1/2 łyżeczki pokruszonego suszonego tymianku
1/4 łyżeczki soli
1/4 łyżeczki białego pieprzu
1/4 szklanki chudego naturalnego jogurtu
1 łyżka drobno posiekanego koperku

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać olej w rondlu na średnim ogniu. Dodać cebulę i czosnek. Smażyć 5 minut, aż zmiękną. Dodać wywar z kurczaka, marchewkę i tymianek. Gotować na małym ogniu, bez przykrycia, aż warzywa się rozgotują, około 40 minut.

2) Zupę zmiksować. Dodać sól i pieprz. Można ją podać od razu, na gorąco – nalać do talerzy, dodać śmietany i posypać koperkiem. Można także podawać na zimno – wystudzić do temperatury pokojowej, przykryć i wstawić do lodówki. Śmietanę i koperkę dodamy wtedy tuż przed podaniem na stół.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 135 kcal, 6 g białka, 20 g węglowodanów, 4 g tłuszczów, 0 g NNKT, 1 mg cholesterolu, 5 g błonnika, 773 mg sodu