

Zupa ogrodnika

Zupa ogrodnika to wyjątkowo pożywna i smaczna zupa. Szparagi i szpinak sprawiają, że ma ona wyrazisty smak.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

9

SKŁADNIKI:

12 i 1/4 szklanki wody
1/2 szklanki perłowej cebuli
5 kostek bulionu drobiowego
1/2 kalafiora, podzielonego na różyczki
900 g szparagów, pokrojonych na kawałki
250 g kasztanów wodnych z puszki, pokrojonych w plasterki
75 g szpinaku, posiekanego
1/2 pęczka szczypiorku, posiekanego
1/2 łyżeczki suszonego majeranku
1 łyżeczka soli
1/8–1/4 łyżeczki pieprzu
1/8 łyżeczki mielonej gałki muszkatołowej
3 łyżki mąki kukurydzianej

PRZYGOTOWANIE:

1) Zagotować w rondlu 6 szklanek wody. Wrzucić cebulę, gotować 3 minuty. Odlać i wypłukać w zimnej wodzie. Obrać z łupin i odstawić.

2) Zagotować w rondlu 6 szklanek wody z kostkami rosołowymi. Wrzucić kalafior i cebulę. Przykryć i gotować 5 minut. Dodać szparagi, kasztany wodne, szpinak i przyprawy. Przykryć i gotować 5 minut, aż szparagi zmiękną.

3) Rozrobić mąkę kukurydzianą z wodą. Dodać do zupy, gotować 2 minuty, cały czas mieszając.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 szklanka zawiera: 58 kcal, 1 g tłuszczów (w tym śladowe ilości NKT), śladowe ilości cholesterolu, 770 mg sodu, 11 g węglowodanów, 2 g błonnika, 3 g białka