

# Zupa pomidorowa z kaszą perłową

Dzięki warzywom i mielonej wołowinie gęsta zupa pomidorowa jest bardzo treściwa. Przygotowuje się ją z warzyw, które zazwyczaj mamy w kuchni: selera, cebuli i pomidorów.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

130 minut

## LICZBA PORCJI:

12

---

## SKŁADNIKI:

700 g mielonej wołowiny  
1 cebula, posiekana  
3 łodygi selera naciowego, pokrojone w plasterki  
4 i 1/2 szklanki esencjonalnego bulionu wołowego  
800 g pokrojonych pomidorów z puszki  
4 marchewki, pokrojone w plasterki  
2 szklanki wody  
3 szklanki esencjonalnej zupy pomidorowej  
1/2 szklanki kaszy perłowej  
1 liść laurowy

## **PRZYGOTOWANIE:**

- 1) Smażyć w rondlu wołowinę, cebulę i seler naciowy, aż mięso straci różowy kolor. Zlać tłuszcz.
- 2) Dodać pozostałe składniki. Gotować bez przykrycia, na małym ogniu 2 godziny, aż kasza będzie miękka. Usunąć liść laurowy.

## **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 168 kcal, 5 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 29 mg cholesterolu, 452 mg sodu, 17 g węglowodanów, 4 g błonnika, 13 g białka