

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