

Zupa warzywna z dynią

Dynia to bogate źródło witamin A i C oraz błonnika.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

55 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 łyżka oleju
1 mała cebula drobno posiekana
2 marchewki drobno posiekane
2 łodygi selera naciowego, drobno posiekane
1/4 szklanki koncentratu pomidorowego
4 szklanki chudego, niesolonego wywaru z kurczaka
1 liść laurowy
1/2 łyżeczki pokruszonego suszonego tymianku
420 g przecieru z dyni
1/4 szklanki mieszanki portera i piwa (1:1)
1/4 łyżeczki soli, 1/4 łyżeczki białego pieprzu

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać olej w dużym rondlu. Dodać cebulę, marchewkę i

selera. Smażyć 5 minut, aż zmiękną. Mieszając dodać koncentrat pomidorowy. Smażyć jeszcze minutę. Dodać wywar, liść laurowy i tymianek. Gotować powoli bez przykrycia, około pół godziny.

2) Mieszając dodać przecier z dyni. Gotować jeszcze 5 minut. Wyjąć liść laurowy.

3) Zmiksować zupę. Dodać mieszaninę porteru i piwa. Doprowadzić do wrzenia. Dodać sól i pieprz. Jeśli zupa jest za gęsta, dolać wody. Przed podaniem można przybrać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 131 kcal, 6 g białka, 16 g węglowodanów, 6 g tłuszczów, 1 g NNKT, 6 mg cholesterolu, 6 g błonnika, 725 mg sodu