

Zupa warzywna z soczewicą

Ta zdrowa zupa ma wiele odmian i można dodać do niej wszystkie warzywa, jakie mamy w spiżarni. Zamiast soczewicy można użyć cieciorki lub ulubionej fasoli z puszki.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 l wywaru warzywnego
1 ziemniak
300 g mrożonej mieszanki warzywnej
420 g soczewicy z puszki
3 łyżki natki pietruszki, posiekanej

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Wlać wywar i 250 ml wody do dużego rondla, przykryć i zagotować. Obrać ziemniaka i pokroić w kostkę.
- 2) Dodać kawałki ziemniaka do wywaru i gotować 4 minuty, dodać mrożone warzywa i gotować kolejne 3–4 minuty, aż warzywa będą

miękkie.

3) Odsączyć i opłukać soczewicę. Dodać do zupy i gotować 1–2 minuty, aż będzie gorąca. Dodać natkę pietruszki, doprawić solą, świeżo zmielonym pieprzem i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 103 kcal, 7 g białka, 6 g tłuszczów (<1 g NKT), 15 g węglowodanów (7 g cukrów), 3 g błonnika, 1568 mg sodu

Źródło zdjęcia: Adobe Stock