

Zupa z białej fasoli

Warzywa strączkowe skutecznie przeciwdziałają starzeniu się organizmu, ponieważ zawierają białko i błonnik, który zapewnia sprawne działanie układu pokarmowego i serca.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

2 łyżki oliwy z oliwek

1 duża cebula

3 ząbki czosnku

1 puszka (400 g) fasoli cannellini, opłukanej i osączonej

2 duże gałązki świeżego rozmarynu

1/2 szklanki (125 ml) wywaru o niskiej zawartości soli, mleka lub wody

tarty ser parmezan lub cheddar, do podania

świeżo zmielony czarny pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać oliwę w średnim rondlu. Wrzucić cebulę i czosnek.

Smażyć na małym ogniu około 10 minut, aż cebula zmięknie.

2) Starannie zmiksować podsmażone warzywa z połową fasoli. Przełożyć do rondla.

3) Dodać pozostałą fasolę, rozmaryn, wywar i mleko lub wodę. Gotować jeszcze 5 minut na małym ogniu, żeby zupa nabrała aromatu rozmarynu. W razie potrzeby rozrzedzić ją wodą.

4) Nalać zupę do misek, posypać szczyptą parmezanu lub sera cheddar i pieprzu.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 1181 kJ, 282 kcal, 9 g białka, 19 g tłuszczu (3 g NKT), 18 g węglowodanów (6 g cukru), 10 g błonnika, 335 mg soli