

Zupa z ciecioroki, orzo i szparagów

Ta sycąca zupa jest prosta do zrobienia, a przy tym bardzo smaczna i w zasadzie nie zawiera tłuszczu. Dobrze smakuje z chrupiącym pieczywem. Jeśli podajesz ją jako główne danie, możesz na koniec dodać odrobinę utartego ostrego sera.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

55 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

400 g ciecioroki z puszki, odsączonej
1 cebula, grubo posiekana
2 ząbki czosnku, posiekane
1 l bulionu warzywnego lub drobiowego
150 g szparagów, pokrojonych na małe kawałki
170 g orzo (makaron w kształcie ryżu)
sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Włożyć do garnka cieciorkę, cebulę, czosnek, wlać bulion i zagotować. Zmniejszyć ogień i gotować 20 minut lub do czasu, aż cebula będzie bardzo miękka, a cieciorka zacznie się rozpadać. Jeżeli zupa za bardzo zgęstnieje, należy dolać wody lub bulionu.

2) Przebrać około 1/3 zupy do blendera i zmiksować na gładką masę. Wlać zupę ponownie do garnka. Dodać szparagi, przykryć garnek i gotować na wolnym ogniu 5–6 minut lub do czasu, aż szparagi zmiękną.

3) W osobnym garnku ugotować orzo lub inny drobny makaron, aż będzie al dente, czyli lekko twardy. Odcedzić makaron i dodać go do zupy, razem z przyprawami.

4) Zmieszać paseczki skórki z cytryny z natką pietruszki. Każdą miseczkę zupy posypać małą łyżeczką tej mieszanki. Podawać od razu, z cząstkami cytryny, by można było doprawić zupę jej sokiem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 290 kcal, 14 g białka, 4 g tłuszczów (w tym 0,5 g NKT), 52 g węglowodanów (w tym 3,5 g cukrów), 6,5 g błonnika