

Zupa z kurczakiem i makaronem

W tej zupie zamiast makaronu chińskiego można użyć vermicelli, udon, ryżowego lub jajecznego, a zupę doprawić orientalnymi ziołami i przyprawami, takimi jak świeży imbir, świeża papryczka chili i listki kolendry.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

2 łyżeczki oliwy z oliwek
1 mała cebula, pokrojona w drobną kostkę
1 marchewka, pokrojona w słupki
1 łodyga selera naciowego, pokrojona w kostkę
2 szklanki wywaru z kurczaka
85 g cienkiego makaronu chińskiego
175 g ugotowanego lub grillowanego mięsa kurczaka, rozdrobnionego widelcem lub drobno pokrojonego
posiekana natka pietruszki, do przybrania

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać oliwę w garnku na średnim ogniu. Wrzucić cebulę, marchewkę i seler. Smażyć 5 minut, aż warzywa będą miękkie. Dodać wywar i 2 szklanki wody. Zagotować.

2) Połamać makaron przed wyjęciem z opakowania i dodać do zupy razem z mięsem. Gotować 2 minuty, aż zmięknie.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 568 kcal, 33 g białka, 26 g tłuszczów (10 g tłuszczów nasyconych), 51 g węglowodanów (5 g cukrów), 8 g błonnika, 1273 mg sodu