Zupa z makaronem soba

Makaron soba produkuje się z mąki gryczanej i pszennej. Można go kupić w supermarketach w działach z azjatycką żywnością.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1,5 l wywaru wołowego
180 g makaronu soba
3–4 małe kapustki pak-choi
1 długa marchewka
1 łyżka sosu sojowego

PRZYGOTOWANIE:

1) Wlać wywar do dużego rondla, przykryć i zagotować. Wrzucić makaron i gotować 4 minuty.

2) Przyciąć końce kapusty pak-choi, rozdzielić liście i przeciąć każdy na pół. Cieniutko pokroić marchewkę w ukośne paseczki.

3) Dodać pak-choi i marchew do bulionu z makaronem i gotować 1–2 minuty, aż liście się skurczą. Dodać sos sojowy i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 221 kcal, 15 g białka, 1 g tłuszczów (<1 g NKT), 36 g węglowodanów (3 g cukrów), 2 g błonnika, 2650 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock