

Zupa z ravioli

Ravioli rzadko jest wykorzystywane jako dodatek do zupy, ale w tym wypadku sprawdza się rewelacyjnie.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

65 minut

LICZBA PORCJI:

10

SKŁADNIKI:

450 g mielonej wołowiny
2 szklanki wody
1,2 kg przecieru pomidorowego
175 g koncentratu pomidorowego
2 cebule, posiekane
1/4 pęczka natki pietruszki, posiekanej
2 ząbki czosnku, posiekane
3/4 łyżeczki suszonej bazylii
1/2 łyżeczki suszonego oregano
1/2 łyżeczki soli czosnkowej
1/2 łyżeczki cukru
1/2 łyżeczki soli
1/4 łyżeczki pieprzu
1/4 łyżeczki suszonego tymianku

250 g ravioli z serem
30 g parmezanu, tartego

PRZYGOTOWANIE:

1) Smażyć wołowinę w rondlu, aż mięso straci różowy kolor. Zlać tłuszcz. Dodać 13 następujących składników. Dusić 45 minut.

2) Ugotować ravioli. Odlać, dodać do zupy i podgrzać. Dodać parmezan, wymieszać i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 szklanka zawiera: 235 kcal, 8 g tłuszczów (w tym 4 g NKT), 42 mg cholesterolu, 542 mg sodu, 25 g węglowodanów, 4 g błonnika, 17 g białka