

Zupa z zielonego groszku z szynką

Szynka i zielony groszek doskonale razem smakują i poprawiają samopoczucie. W tej zupie nadamy im zupełnie nowy smak, ponieważ dodamy do nich nieco miękkiego sera i gałki muszkatołowej. Najlepiej podawać z grzankami.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 łyżki oliwy z oliwek
1 duża cebula, posiekana
40 g mrożonego zielonego groszku
750 g wywaru drobiowego lub wieprzowego (z kostki)
200 g gotowanej szynki, pokrojonej w kostkę
100 g chudego miękkiego sera
1/2 łyżeczki świeżo zmielonej gałki muszkatołowej

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Usmażyć cebulę Rozgrzać oliwę w dużym rondlu. Wrzucić cebulę i lekko podsmażyć przez 5–6 minut.
- 2) Ugotować zupę Dodać groszek i wywar, następnie doprowadzić do wrzenia. Zmniejszyć ogień, przykryć i gotować 5 minut. Doprawić odrobiną soli i pieprzu.
- 3) Zmiksować zupę Włączyć zupę do miksera i utrzymać tak, by była nieco grudkowata. Dodać szynkę i przelać z powrotem do rondla.
- 4) Podawać Dodać miękkie ser i delikatnie wymieszać zupę, aż ser lekko się roztopi. Nalać do misek i posypać gałką muszkatołową.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 228 kcal, 20 g białka, 10,5 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 16 g węglowodanów