

# 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 utrzeć tak, by była nieco grudkowata. Dodać szynkę i przelać z powrotem do rondla.
- 4) Podawać Dodać miękki 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