

Zupa z zielonym groszkiem i boczkiem

Zupę można podać ze świeżym, chrupiącym chlebem. A jeśli lubisz czosnek, razem z cebulą można dodać ząbek rozgniecionego czosnku.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 l wywaru warzywnego
1 cebula
500 g ziemniaków
465 g mrożonego zielonego groszku
4 plasterki boczku

PRZYGOTOWANIE:

1) Wlać wywar do rondla, przykryć, doprowadzić do wrzenia. Posiekać cebulę. Obrząć ziemniaki i pokroić w kostkę.

2) Rozgrzać 2 łyżki oliwy z oliwek w dużym rondlu ustawionym na średnim ogniu. Dodać cebulę i smażyć 3 minuty, mieszając od czasu do czasu, aż nieco zmięknie. Dodać ziemniaki i gorący wywar. Przykryć, doprowadzić do wrzenia, a następnie zmniejszyć ogień i gotować 5 minut.

3) Dodać groszek i gotować 5 minut, aż ziemniaki będą miękkie. Dokładnie zmiksować zupę blenderem.

4) Pokroić boczek. Rozgrzać łyżkę oliwy z oliwek na patelni na średnim ogniu i smażyć boczek 6–8 minut, aż się przyrumieni i będzie chrupiący. Dodać go do zupy. Doprawić solą, świeżo zmielonym pieprzem i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 248 kcal, 20 g białka, 5 g tłuszczów (2 g NKT), 30 g węglowodanów (8 g cukrów), 2 g błonnika, 2011 mg sodu