



## Zupa Minestrone

★★★★★ (34)

30 minut

4 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**255 kcal** / 1 porcję (296 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>86.42 kcal</b> 4.32%	Białko <b>6.42 g</b> 12.84%	Węglowod. <b>11.32 g</b> 4.19%	Tłuszcze <b>2.35 g</b> 3.36%	Błonnik <b>2.36 g</b> 9.44%	<b>GDA</b> <b>4.32 %</b>
--	-----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 200g
- Cebula - 120g (1 ½ sztuki)
- Marchew - 60g
- Cukinia - 150g
- Pieczarki - 100g (5 sztuk)
- Pomidor - 200g
- Fasola czerwona, konserwowa - 200g (10 łyżek stołowych)
- Kasza jęczmienna perłowa sucha - 100g
- Ziele angielskie - 5g (2 ½ sztuki)
- Bazylia suszona - 4g (łyżeczka)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 3g (3 szczypty)
- Papryczka chili - 20g (sztućka)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Pierś z kurczaka ugotuj w osolonej wodzie z zielem angielskim i liściem laurowym, a gdy będzie miękka - wyjmij i pokrój ją w kostkę.

**KROK 2:** Do lekko gotującego się wywaru dodaj pokrojoną w słupki marchew, a w międzyczasie pokrój cebulę w kostkę, pieczarki i cukinię w półplasterki i przesmaż na rozgrzanej oliwie około 3-4 minuty.

**KROK 3:** Pod koniec smażenia dodaj pokrojone w kostkę pomidory, po czym wszystko razem wrzuć do wywaru i gotuj przez około 10 minut. Dodaj kaszę. Pod sam koniec dorzuć przepłukaną fasolę z puszki oraz bazylię.

**KROK 4:** Gotuj ując się zupę przypraw do smaku. Zupa ma być rozgrzewająca i nieco pikantna.

Smacznego!

