



Zupa kurkowa z kaszą owsianą

★★★★★(2)

30 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

211 kcal / 1 porcję (342 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 61.67 kcal 3.08%	Białko 2.09 g 4.18%	Węglowod. 10.27 g 3.8%	Tłuszcze 2.68 g 3.83%	Błonnik 2.24 g 8.96%	GDA 3.08 %
--	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Wywar warzywny - 300g (1 ¼ szklanki)
- Ziele angielskie - 8g (4 sztuki)
- Liść laurowy - 1.5g (3 sztuki)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)
- Ziemniaki - 75g (sztuka)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)
- Cebula - 80g (sztuka)
- Kurki - 150g (3 garście)
- Kasza owsiana - 50g
- Koperek siekany - 8g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Przygotuj wywar warzywny z włoszczyzny z dodatkiem ziela angielskiego, liścia laurowego i pieprzu.

KROK 2: Obierz ziemniaki i pokrój je w drobną kostkę. Dodaj je do gotującego się wywaru.

KROK 3: Cebulę obierz i pokrój w kostkę.

KROK 4: Na rozgrzany olej wrzuc pokrojoną cebulę.

KROK 5: Kurki przetucz pod bieżącą wodą i dorzuc na patelnię, jak cebula się zeszkli.

KROK 6: Podsmaż wszystko przez ok. 3 minuty i dodaj do przygotowanego wywaru.

KROK 7: Kaszę przepłucz pod bieżącą wodą i dodaj do gotującej się zupy. Całość gotuj przez ok. 15 minut. Gotową zupę dopraw do smaku solą.

*Zupę podawaj udekorowaną koperkiem.

Smacznego!

