



DARMOWY PRZEPIS
ZUPY

GROCHÓWKA

Składniki:

- Oliwa 10g
- Marchew 30g
- Seler 30g
- Cebula 25g
- Czosnek - 1 ząbek
- Ziemniaki 100g
- Groch 45g
- Mięso z udźca indyka bez skóry 85g
- Bulion warzywny domowy 1,5 - 2 szklanki
- Liść laurowy 1 szt.
- Sól, pieprz, majeranek - szczypta

Wykonanie:

Na patelni z dodatkiem oliwy zeszklij pokrojoną cebulę, czosnek. Dodaj pokrojoną marchew i seler, a następnie duś kilka minut. Warzywa przełóż następnie do małego garnka, dorzuć namoczony groch, pokrojone ziemniaki, mięso, liść laurowy, a następnie wlej gorący bulion. Zupę gotuj ok 25 minut lub do czasu częściowego rozgotowania się grochu i zgęstnienia zupy. Na koniec dopraw.

Wartości odżywcze:

Całość dostarcza około:

- 390 kcal,
- 28g białka,
- 40g węglowodanów,
- 13g tłuszczu



www.jedzichudnij.info



Smakował Ci ten posiłek? Masz ochotę spróbować więcej pysznych dań, a przy okazji schudnąć? Wejdź na moją stronę i dowiedz się więcej o mojej diecie.

