



całość (ok. 1 liter) 253 kcal
porcja (2 łyżki wazowe) ok. 60 kcal

Zupa ogórkowa z mięsem

Składniki:

100 g fileta z indyka
2 szklanki wody
½ sztuki korzenia pietruszki
1 marchewka
1 średni ziemniak
1 mała cebula
1 kawałek selera
2 ząbki czosnku
2 liście laurowe
2 sztuki ziela angielskiego
½ łyżeczki soli
3 średnie kiszone ogórki
½ szklanki soku z kiszonych ogórków
łyżka posiekanego koperku

Sposób przygotowania:

Cebulę drobno pokroić, pozostałe warzywa zetrzeć na tarce. Mięso pokroić na kawałki, zalać wodą, gotować około 20 minut. Następnie dodać warzywa i przyprawy, gotować około 15 minut. Ogórki zetrzeć na tarce i razem z sokiem dodać do zupy. Gotować jeszcze przez około 20 minut. Podawać z posiekanym koperkiem.



POTRAWA
BEZGLUTENOWA



POTRAWA
BEZMLECZNA



POTRAWA
BEZ SOLI



POTRAWA
BEZ JAJEK



POTRAWA
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA
BEZ TŁUSZCZY TRANS



POTRAWA
BEZ CUKRU



POTRAWA
BEZ CUKRU DODANEGO



POTRAWA
BEZ DROżdZY