Dietetyk vita

całość (ok. 1 litr) 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.