



Zupa z warzywami i indykiem

Autor: najlepszewkuchni.pl

Wręcz idealna zupa do podania na gorące lato. Pełna gama aromatycznych witamin, warzyw i mięciutkie mięsko z indyka. Idealna dla dzieci i osób dbających o figurę.

Przygotowanie

Krok 1

Warzywa obieramy, myjemy i kroimy w kostkę/plasterki. Czosnek przeciskamy przez praskę. Fasolkę kroimy w krótkie kawałki.

Krok 2

Fileta z indyka myjemy i kroimy w kostkę, doprawiamy solą, pieprzem, a następnie podsmażamy na oleju.

Krok 3

Dodajemy seler, marchewkę, pietruszkę, cebulę i razem smażymy przez 5 min. Dodajemy fasolkę szparagową, zioła prowansalskie i czosnek. Ponownie smażymy ok. 2 minut.

Krok 4

Dodajemy bulion i mięso z indyka, a także liście laurowe. Całość gotujemy na wolnym ogniu pod przykryciem przez 10 minut. Po tym czasie dodajemy cukinię, odsączoną fasolę z puszki i makaron. Gotujemy ok. 10 minut, po czym doprawiamy pozostałymi przyprawami do smaku i dodajemy sok z 1 cytryny.

Danie: **Zupy,**

Osób: **4**

Czas: **Do 1h**

Poziom trudności: **Łatwe**

Składniki:

- 0,5 kg piersi z indyka
- 2 l naturalnego bulionu warzywnego
- 2 łyżki oleju
- 2 marchewki
- 1 pietruszka
- 1 cukinia
- 1 puszka fasoli białej
- 1 seler
- 3 liście laurowe
- sok z 1 cytryny
- 200 g fasolki szparagowej
- 1 łyżka ziół prowansalskich
- 1 łyżka soli
- 1 łyżeczka pieprzu
- 1 cebula
- 3 ząbki czosnku