



## 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 <b>61.67 kcal</b> 3.08%	Białko <b>2.09 g</b> 4.18%	Węglowod. <b>10.27 g</b> 3.8%	Tłuszcze <b>2.68 g</b> 3.83%	Błonnik <b>2.24 g</b> 8.96%	<b>GDA</b> <b>3.08 %</b>
--	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

### 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 wószczyzny 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 wrzuć pokrojoną cebulę.

**KROK 5:** Kurki przetucz pod bieżącą wodą i dorzuć 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!

