Dietetyczny krupnik :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **zupa**

Warto wiedzieć:

60 min | łatwy | 4 porcje

Składniki:

- Woda - 1 + 1/2 litr
- Marchew - 3 szt.
- Pietruszka - 1 szt.
- Seler - kawałek
- Cebula - 1/2 szt.
- Pierś z kurczaka / indyka - 200 g
- Czosnek - 1 ząbek
- Por - kawałek
- Kasza jęczmienna - 50 g
- Liść laurowy - 1 szt.
- Ziele angielskie - 1 szt.
- Natka pietruszki / magi - 1 kawałek
- przyprawy: sól, pieprz prawdziwy, pieprz ziołowy, pieprz cayenne (w wersji łagodnej pominąć) - do smaku

Dodatkowe info:

Szybka i prosta w przygotowaniu zupka dietetyczna. A dokładnie krupniczek. Syci na długo, ma mało kalorii i jest źródłem wielu witaminek. W wersji wegańskiej/wegetariańskiej można pominąć mięsko. Wychodzi równie pyszna. Próbowałam :)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Wstawiamy wodę z obranymi i pokrojonymi warzywami oraz mięsem.

KROK 2: Od momentu zagotowania gotujemy przez 25 minut, następnie wsypujemy kaszę i dodajemy przyprawy.

KROK 3: Gotujemy do miękkości kaszy, czyli około 20 minut. Podajemy posypany świeżą natką pietruszki :)