

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Rozgrzewająca zupa warzywna z kaszą jęczmienną](#)

Rozgrzewająca zupa warzywna z kaszą jęczmienną

★★★★★ (5)



60 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

322 kcal / 1 porcję (316 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność
101.83 kcal
5.09%

Białko
4.36 g
8.72%

Węglowod.
19.07 g
7.06%

Tłuszcze
2.02 g
2.89%

Błonnik
3.71 g
14.84%

GDA
5.09 %



Składniki

- Kasza jęczmienna, pęczak - 180g
- Jarmuż - 40g (8 liści)
- Fasola czerwona, konserwowa - 240g (12 łyżek stołowych)
- Kalafior - 150g
- Pomidor suszony w oleju - 120g (6 plasterów)
- Marchew - 80g
- Seler naciowy - 45g (łydyga)
- Papryka zielona - 140g (sztuka)
- Papryka czerwona - 100g (½ sztuki)
- Cebula - 80g (sztuka)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Koncentrat pomidorowy, 30% - 45g (3 łyżeczki)
- Papryka słodka, wędzona - 4g (2 szczypty)
- Sól biała - 1.5g (3 szczypty)
- Koperek siekany - 32g (4 łyżki stołowe)
- Kmin rzymski - 2.5g (½ łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

Wszystkie składniki umieść w garnku, dodaj 3 szklanki wody i doprowadź do wrzenia. Po zagotowaniu wymieszaj, zmniejsz ogień i gotuj ok. 40 minut do momentu, aż wszystkie składniki będą miękkie. Podawaj na ciepło.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

