

Zupa gołąbkowa z ryżem

Składniki na cały garnek zupy:

- 900 g udźca z indyka
- 20 g klarowanego masła
- 1 kg kapusty
- Puszka pomidorów 400 ml
- 800 ml wody
- Liść laurowy i ziele angielskie
- Pęczek koperku
- pół kilograma marchewki

+ 100 g ugotowanego ryżu

Wykonanie:

Rozpuść klarowane masło w dużym garnku. Dodaj pokrojone mięso, podsmaż chwilę, dodaj pokrojoną marchewkę i kapustę. Dodaj wodę, pomidory i przyprawy. Zmniejsz ogień i gotuj aż warzywa będą miękkie. Dodaj ugotowany ryż i posiekany koper. Dopraw solą i pieprzem.

Całość dostarcza: 1832,3 kcal | 204,5 g białka | 49,6 g tłuszczu | 170,7 g węglowodanów