

Jesienna zupa detoks

Składniki:

- kapusta biała 600 g – 0.5 główki
- pomidory, czerwone 432 g – 4 małe sztuki
- jarmuż 20g – 1 garść
- por 59 g – 1 połowa małej sztuki
- ziemniaki 300 g – 4 średnie sztuki
- marchew 105g – 1 średnia sztuka
- wywar/bulion warzywny – 2 litry
- majeranek suszony – 1 łyżka
- sól -1 szczypta do smaku
- pieprz czarny mielony – 1 szczypta
- masło klarowane 8 g – 1 łyżeczka

W dużym rondlu rozgrzej masło klarowane. Podsmaż na nim pokrojonego cienko w plasterki pora, dodaj posiekaną kapustę, pokrojone w kostkę pomidory, ziemniaki, marchewkę. Podsmaż aż warzywa trochę zmiękną. Dodaj bulion, posiekany jarmuż i majeranek. Gotuj na małym ogniu około 1 h.

Całość dostarcza: 754.1 kcal; 28.0 białka; 13.2 tłuszczy; 149.8 węglowodanów