

Zupa gołąbkowa

Wskazówki

- Czas przygotowania: 35 minut
- 6 porcji
- Wartość odżywcza 1 porcji: 368 kcal \ B-31 g \ T-14 g \ W-28 g \ Bł-5 g
- Wartość odżywcza 100 g zupy: 78 kcal \ B-7 g \ T-3 g \ W-6 g \ Bł-1 g

Składniki

- ✓ cebula – 2 średnie sztuki (180 g)
- ✓ oliwa – 1 łyżka (10 g)
- ✓ marchew – 2 sztuki (140 g)
- ✓ wieprzowina, łopatka – (500 g)
- ✓ papryka słodka – 1 łyżka (8 g)
- ✓ sól – 1 czubata łyżeczka
- ✓ cukier – 1 łyżeczka (5 g)
- ✓ pieprz – 1 łyżeczka (4 g)
- ✓ kapusta biała – 1 sztuka (400 g)
- ✓ liść laurowy, suszony – 2 sztuki
- ✓ ziele angielskie – 3 sztuki
- ✓ pomidory krojone – 1 opakowanie (400 g)
- ✓ koncentrat pomidorowy – 3 łyżki (75 g)
- ✓ rosół – 5 szklanek (1000 g)
- ✓ koperek – 1,5 łyżki (6 g)

Przygotowanie

Na oliwie podsmaż cebulę. Smaż do momentu, aż się zeszkli. Dodaj startą marchewkę i smaż 2-3 minuty. Dodaj zmielone mięso oraz przyprawy. Smaż, aż mięso przestanie być surowe. Następnie dodaj krojone pomidory oraz koncentrat pomidorowy. Dolej rosół, ziele angielskie i liście laurowe. Gotuj 3-4 minuty i dodaj pokrojoną kapustę. Gotuj 20 minut na średniej mocy. Pod koniec dorzuć posiekany koperek. Podawaj z ryżem. Zupa gołąbkowa to proste i pyszne danie, które zasmakuje każdemu. Możesz ją podać z ulubionym pieczywem.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/zupa-golabkowa/>