

Веганський суп з фрикадельками



Підготовка

20 хвилин

Застосування

Святковий

Приготування

20 хвилин

Дієта

Низькобілковий,
вегетаріанський

Кількість порцій

3 людини

Алергени

Яйце, може містити
сліди глютену та
лактози

Складність

Легкий

Спосіб

приготування
Варіння

Харчова цінність

	На 100 г	На порцію (~250 г)
Енергетична цінність, кДж / ккал	386,2 / 92,2	965,4 / 230,5
Білки, г	0,7	1,8
Жири, г	4,6	11,5
Вуглеводи, г	12,0	29,9
ФА	32,3	80,9

Інгредієнти

60 г	Рис довгозернистий низькобілковий
100 г	Картопля
40 г	Цибуля
40 г	Морква
40 г	Перець червоний солодкий
40 г	Броколі
30 г	Олія рослинна
60 г	Фарш "М'ясний"
	Зелень та спеції за смаком

Приготування

Крок 1

Всі овочі почистити, помити нарізати кубиками, броколі розібрати на квіточки

Крок 2

Пів літра води довести до кипіння, додати овочі та рис, варити на повільному вогні 10-15 хвилин

Крок 3

Маленьку ложку занурити в киплячий суп. Гарячою ложкою взяти невеличкий шматочок фаршу та опустити їх у суп. Фарш легко відділиться від ложки. Таким самим чином зробити "м'ясні" шматочки зі всього фаршу.

Крок 4

Додати рослинну олію, сіль та спеції за смаком та варити ще 2-3 хвилини

Крок 5

Розділити на 3 порції, перед подачею прикрасити зеленню за смаком.

Смачного!



P.S. Для тих хто не потребує низькобілкової дієти можна використовувати звичайний рис