
Zupa cud minestrone

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 4155 razy.

Zona dostala od kogos przepis na zupe cud.Mozna zrec ile sie chce i nie tyje sie od tego.....wrecz przeciwnie zupa oczyszcza organizm.Zalaczam tu przepis(tyle,ze po angielsku) Napewno niektore skladniki mozna zastapic z braku takowych na rynku innymi.Jak ktos ma czas i ochote niech przetlumaczy to na polski.

Vegetable broth,czyli wywar z warzyw mozna zastapic zwykla woda.1 coup,to w przyblizeniu 250 ml,czyli szklanka,lb to funt,czyli 456 gram,niecale pol kilo,tsp,to lyzeczka od herbaty

MIRACLE MINESTRONE SOUP

- *2 onions,chopped
- *12 coup vegetable broth
- *3 lb.green beans,cut into 1" pieces
- *6 carrots ,sliced
- *4 zucchini,cut in half lengthwise and sliced
- *1/2 green cabbage,chopped (about 4 coups)
- *2 cans (28oz) whole tomatos packed in juce,chopped
- *2 tsp.salt
- *1 tsp.basil
- *1 tsp.thyme
- *1 tsp.oregano
- *1/2 tsp red pepper flakes
- *1/2 tsp.pepper
- *2 cans (15oz) red kidney beans

Coat large sucepot with cooking spray.Over medium heat cook onion until tender,5-8 min.Add broth,green beans,carrots,zucchini,cabbage,tomatos and their juice and 6 next ingrendients.Over hogh heat bring to boil.Reduce heat to low,cover and simmer until vegetables are tender,agout 20 minutes.Add beans and heath through.3-5 min. Makes 16 coups.Per coup 67 cal.5g.fiber,1g.fat

From: Andrzej Bobola <anczer@earthlink.net>

CUD MINESTRONE ZUPA

- * 2 cebule, posiekane
- * 12 bulion warzywny coup
- * 3 ziarna lb.green, pokrojone na kawałki 1 "
- * 6 marchew, krojone
- * 4 cukinia, pokroić wzdłuż na pół i pokrojone
- * 1/2 zielonej kapusty, posiekane (około 4 przewrotów)
- * 2 puszki (28 uncji) całe pomidory pakowane w juce, posiekane

-
- * 2 tsp.salt
 - * 1 tsp.basil
 - * 1 tsp.thyme
 - * 1 tsp.oregano
 - * 1/2 łyżeczki płatków czerwonej papryki
 - * 1/2 tsp.pepper
 - * 2 puszki (15 uncji) fasola czerwona kidney

Pokryj dno garnka z gotowania średnim spray. Over ciepła cebuli gotować do miękkości, 5-8 bulion min. Add, fasola szparagowa, marchew, cukinia, kapusta, pomidory, a ich sok i 6 następna ingredients. Over ciepła hogh przynieść boil. Reduce ciepło do niskiej, przykryć i gotować na wolnym ogniu, aż warzywa będą miękkie, Agout 20 minutes. Add fasola i wrzosowiska through. 3-5 min. Oddaje 16 coup coups. Per 67 cal. 5g. fiber, 1g. fat

Od: Andrzej Boboli <anczer@earthlink.net>

Nadesłał(a): Leni <danuta44@aol.com> 2013-05-02 01:05:48