

ИТАЛЬЯНСКИЙ МИНЕСТРОНЕ С ЛОМТИКАМИ КУРИНОГО ФИЛЕ

RE BOX.BY



⌚ 35 минут

kcal; БЖУ 5/1/7 (на 100 г)

1400 г (все блюдо)

Ингредиенты:

филе куриное, картофель, морковь, перец, цукини, фасоль, шампиньоны, горошек, брокколи, томат, чеснок.

✳️ Предварительно разморозьте тыкву



Куриное филе опустите в 1 литр воды, доведите до кипения, посолите и варите на среднем нагреве 8-10 минут (во время варки снимайте пену шумовкой). Морковь, картофель, цукини, перец, томат нарежьте малым кубиком, шампиньоны- дольками, чеснок мелко порубите.



В кипящий бульон добавьте картофель и морковь варите 5-7 минут, затем добавьте шампиньоны и цукини варите еще 5-7 минут. Слейте жидкость с фасоли и промойте ее.



Добавьте в бульон фасоль, горошек и капусту брокколи. Посолите и поперчите и варите помешивая 2-3 минуты. Добавьте томаты и чеснок, проварите 2 минуты. Достаньте куриное филе и нарежьте его тонким ломтиком.



Подавайте итальянский минестроне порционно с ломтиками куриного филе.