

### Zupa cebulowa - 6 porcji

1 l wywaru (mięсны lub warzywny)

600 g cebuli

150 g chleba razowego

30 g oliwy z oliwek

Sól

Pieprz

można dodać szczyptę mieszanki curry, gałki muszkatołowej i goździki

Wartość energetyczna 6porcji – 836 kcal

Węglowodany – 109,71

Białko – 17,9

Tłuszcz - 39

Wartość energetyczna 1 porcji – 139,3 kcal

Węglowodany – 18,28

Białko – 2,98

Tłuszcz – 6,5

Cebulę kroimy w cienkie plastry, rumienimy na patelni przetartej ręcznikiem papierowym z odrobiną oliwy z oliwek a następnie przekładamy do garnka z wywarem. Do wywaru z cebulą dodajemy pokrojony w kostkę chleb, najlepiej żytni razowy. Gdy cebula zmięknie a chleb się rozgotuje, miksujemy całość.

