

**Zupa jarzynowa Julienne z wędzoną pierśią indyka  
(6-8 porcji)- danie białkowe**

1 litr wywaru wołowego lub z kurczaka  
450 g selera  
150 g pora  
1 kalarepka  
200 g marchwi  
100 g zielonego groszku zielonego może być z puszki  
2 ząbki czosnku  
100 g wędzonej piersi z indyka  
1 łyżka posiekanej natki pietruszki  
sól  
pieprz

Wszystkie warzywa myjemy i kroimy wzdłuż w paski na bardzo cienką zapałkę o długości 4 cm. Czosnek zgniatamy i kroimy na płatki. Wędzoną pierś z indyka kroimy jak warzywa. Podgrzewamy wywar i dodajemy do niego wszystkie warzywa i mięso i gotujemy około 10 min. Doprawiamy solą, pieprzem i natką pietruszki

Wartość energetyczna 1 porcji 101kcal  
Węglowodany 23,2g  
Białko: 10,5g  
Tłuszcz: 1g

