

SÚP BORSCHT ĐƠN GIẢN (SÚP CỦ DẪN)

Thời gian chuẩn bị: 10 phút

Thời gian nấu: 15-20 phút

Nguyên liệu trong hộp:

- 1 lon (15 oz) khoai tây đóng hộp loại ít muối, để ráo, rửa sạch và băm nhỏ
- 1 lon (15 oz) khoai tây đóng hộp loại ít muối, để ráo, rửa sạch và băm nhỏ
- 2 lon (15 oz) củ dền không muối, băm nhỏ, giữ nguyên nước sốt trong lon

Nguyên liệu khác cần có:

- 1 củ hành tây nhỏ (~½ cốc), xắt hạt lựu HOẶC 1 muỗng canh bột hành tây
- 4 cốc nước hầm rau củ hoặc nước dùng gà ít muối
- 3 muỗng canh thì là băm nhỏ HOẶC 1 muỗng canh thì là khô

Chỉ dẫn:

1. Nếu dùng hành tây tươi thì áp chảo với 2 muỗng dầu ăn trong 3-4 phút hoặc cho đến khi hành bắt đầu chuyển màu trong.
2. Cho toàn bộ nguyên liệu vào một nồi lớn rồi đun sôi.
3. Giảm nhiệt và đun liu riu trong 15 phút.

Mẹo: Bày kèm một khối sữa chua Hy Lạp nguyên chất hoặc kem chua!



Thành phần dinh dưỡng*

Tổng số khẩu phần: 6

Kích cỡ khẩu phần: 1 ½ cốc

Lượng calo: 162

Chất béo: 5 g

Natri: 187 mg

Carbohydrate: 24 g

Chất xơ: 7 g

Chất đạm: 12 g

Khẩu phần carbohydrate: 1 ½

**Thành phần dinh dưỡng bao gồm dầu ăn, khoai tây đóng hộp ít muối, cà rốt đóng hộp không muối, củ dền đóng hộp không muối, hành tây trắng, nước dùng gà ít muối và sữa chua Hy Lạp nguyên kem nguyên chất.*