

Zupa jarzynowa na wołowinie z batatami

Zupa jarzynowa na wołowinie z batatami

Tradycyjna zupa jarzynowa zyskuje nowy wymiar dzięki dodatkowi słodkich batatów i soczystej wołowiny. To pełnowartościowe danie jednogarnkowe, które rozgrzewa i syci, dostarczając organizmowi cennych składników odżywczych.

Dla kogo?

Zupa jarzynowa na wołowinie z batatami to idealna propozycja dla całej rodziny. Dzieci pokochają słodkawy smak batatów, a dorośli docenią pełnię smaku i sytość, jaką zapewnia dodatek chudej wołowiny. To także świetna opcja dla osób aktywnych, które potrzebują wartościowego posiłku dostarczającego energii na długi czas.

Na jaką okazję?

Sprawdzi się zarówno jako codzienny obiad, jak i podczas niedzielnego rodzinnego spotkania. W chłodniejsze dni [zupa](#) doskonale rozgrzewa i dostarcza wszystkich niezbędnych składników odżywczych. Możesz ją również przygotować z wyprzedzeniem – następnego dnia smakuje jeszcze lepiej!

Czy wiesz, że?

Bataty, czyli słodkie ziemniaki, są bogatym źródłem beta-karotenu, witaminy C i błonnika. W połączeniu z wołowiną, która dostarcza pełnowartościowego białka i żelaza, tworzą zupę o wyjątkowych walorach odżywczych. Dodatek świeżych ziół nie tylko wzbogaca smak, ale również dostarcza cennych

przeciwutleniaczy.

Dla urozmaicenia

Możesz eksperymentować z dodatkami do tej zupy. Spróbuj dodać świeżo wyciśnięty sok z cytryny lub łyżkę sosu sojowego dla głębi smaku. Zamiast śmietany możesz użyć jogurtu greckiego. Jeśli lubisz pikantne smaki, dodaj odrobinę ostrej papryki lub świeżego chili.