# Itališka kaimo avinžirnių sriuba

## Ingredientai

- 100 g Lęšių
- 100 g Avinžirnių
- 50 g Baltųjų pupelių
- 50 g Raudonųjų pupelių
- 10 g MAGGI BIO vištienos sultinio
- 2 Saliero
- 2 Morkų
- 1 Svogūno
- 1 Česnako skiltelės
- 1 Šaukštas Alyvuogių aliejaus
- 2 a.š Druskos
- 2 a.š Pipirų
- 1 Šiek tiek Šviežių petražolių
- 1 Ciabatta duonos

## Instrukcija

1. Avinžirnius, lęšius ir pupeles išmirkyti per naktį (galima naudoti ir konservuotus avinžirnius, lęšius bei pupeles).
2. Užvirinti 2 l vandens. Į vandenį įdėti vieną Maggi BIO vištienos sultinio kubelį.
3. Morkas nuplauti, nuvalyti ir supjaustyti kubeliais. Svogūnus taip pat pjaustyti kubeliais. Saliero stiebus nulupti ir susmulkinti.
4. Į didesnį puodą įpilti šiek tiek alyvuogių aliejaus ir sudėti morkas bei svogūnus. Vėliau sudėti salierą ir smulkintą česnako skiltelę. Kai daržovės pradeda minkštėti, užpilti šiek tiek sultinio ir supilti lęšius, avinžirnius bei pupeles. Sultinio pilti tiek, kad apsemtų visus ingredientus. Virti apie 40-60 min., kol pupelės ir avinžirniai pilnai suminkštės.
5. Prie sriubos tinka apkepta duona ciabatta. Duoną supjaustyti riekelėmis, apšlakstyti alyvuogių aliejumi, pagardinti druska ir pipirais. Kepti iki 180°C įkaitintoje orkaitėje apie 10 min. Patiekiant sriubą įberti šiek tiek smulkintų petražolių.

95 Minutės

4 Porcijos

| | |
|---|---|
| Angliavandeniai | 45.78 g |
| Energija | 260 kcal |
| Riebalai | 5.16 g |
| Baltymai | 11.35 g |