

# VISTAS GAĻAS ZUPA AR PUPIŅĀM

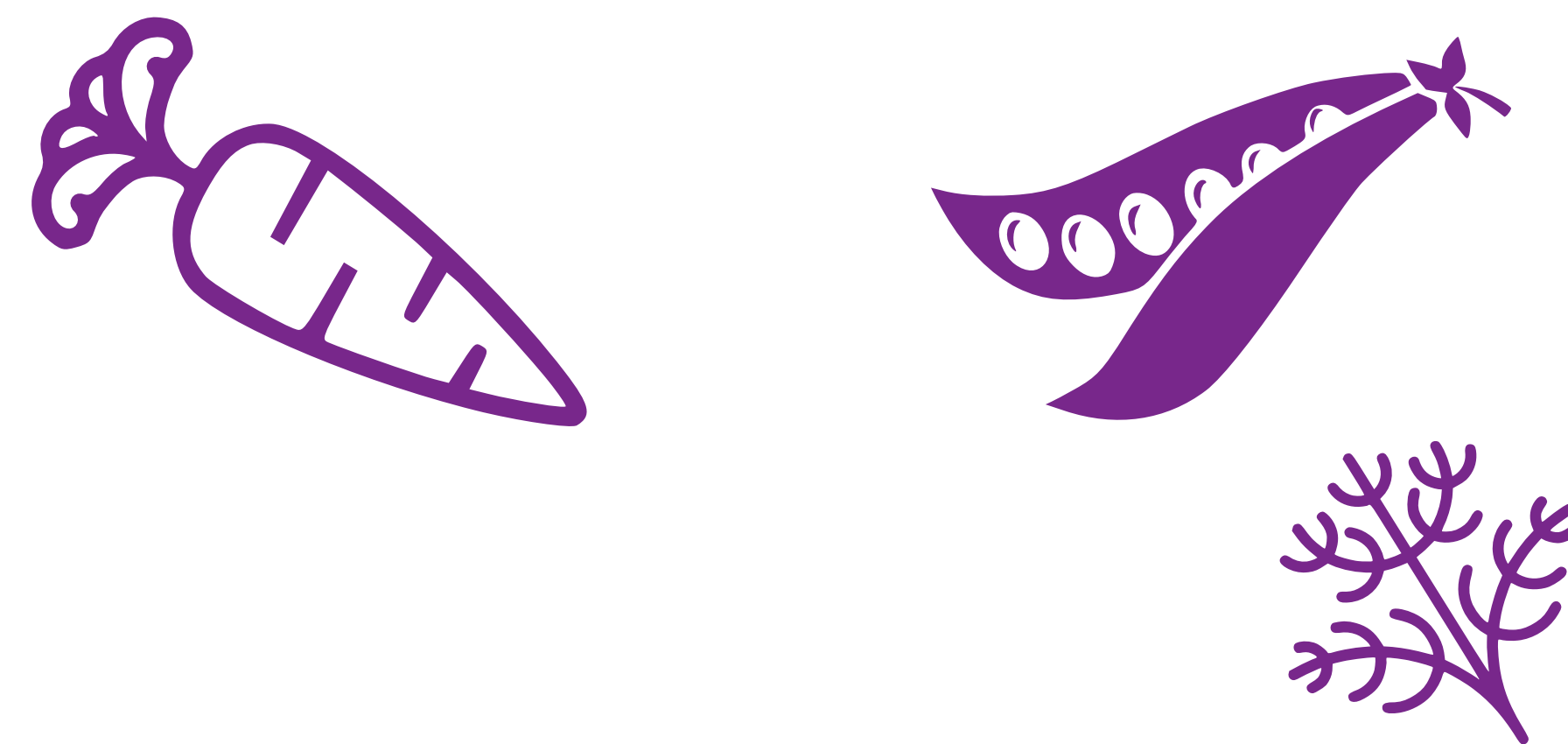
## Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 2 vistas stilbi
- 1 sīpols
- 3 ķiploka daiviņas
- 2 burkāni
- 4 kartupeļi
- ~ 200 g pākšu pupiņas
- sauja zaļo zirnīšu
- sāls, smaržīgie pipari, lauru lapa



Pasniegšanai: rudzu maize, zaļumi

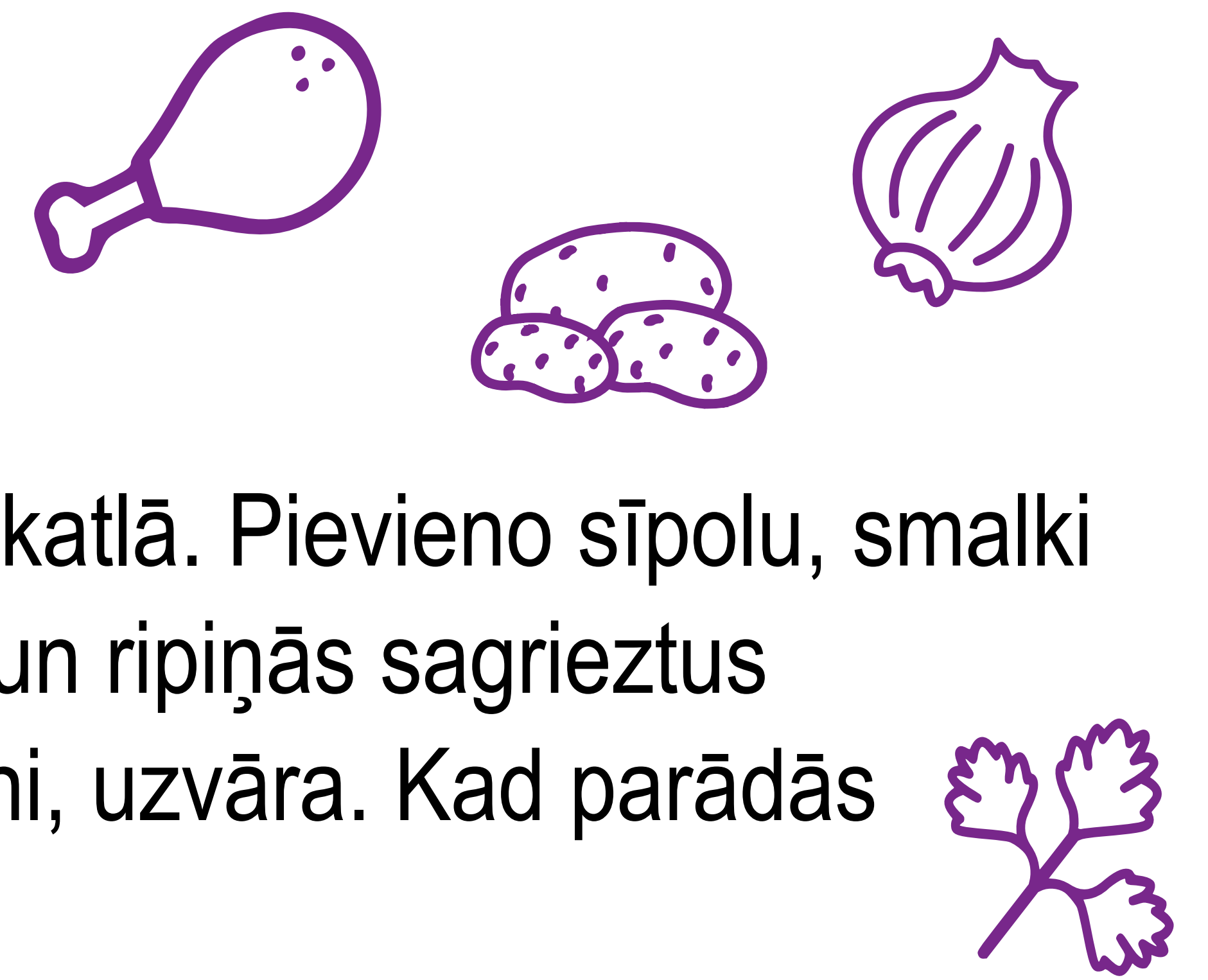
Recepti piedāvā Rīgas Dzemdību nama uztura speciāliste Liene Sondore.



## Pagatavošana:

1. Vistas gaļu noskalo, liek katlā. Pievieno sīpolu, smalki sakapātas ķiploka daiviņas un ripiņās sagrieztus burkānus. Uzlej aukstu ūdeni, uzvāra. Kad parādās putas, noputo.
2. Pievieno notīrītus, gabaliņos sagrieztus kartupeļus, pupiņas un zirnīšus. Samazina liesmu un gatavo ~ 30 minūtes. Pievieno garšvielas un vāra vēl 10 minūtes.
3. Gaļu izņem no katliņa, notīra no kauliem, sagriež un liek atpakaļ zupā.

Pasniedz ar maizi un zaļumiem.



SIA "Rīgas Dzemdību nams"  
Miera iela 45, Rīga  
T. +371 67011225  
www.rdn.lv  
f dzemdibunams  
dzemdibunams  
dzemdibunams

