



## Ogórkowa ze śmietaną

★★★★★ (5)

30 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**174 kcal** / 1 porcję (352 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>49.48 kcal</b> 2.47%	Białko <b>3.86 g</b> 7.72%	Węglowod. <b>4.26 g</b> 1.58%	Tłuszcze <b>1.80 g</b> 2.57%	Błonnik <b>0.53 g</b> 2.12%	<b>GDA</b> <b>2.47 %</b>
--------------------------------------------	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

### Składniki

- Wywar warzywno-drobiowy - 200g (szklanka)
- Ogórek kwaszony - 60g (sztuka)
- Ziemniaki - 50g (2/3 sztuki)
- Marchew - 20g
- Koperek siekany - 4g (1/2 łyżki stołowej)
- Śmietana 12% tłuszczu - 18g (łyżka stołowa)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Ziemniaki dokładnie umyj, obierz i pokrój w kostkę. Marchew opłucz, obierz i pokrój w plasterki.

**KROK 2:** Podgrzej wywar, dodaj warzywa (oprócz ogórka) i gotuj około 15 minut.

**KROK 3:** Ogórka zetrzyj na tarce o dużych oczkach, dodaj do wywaru. Gotuj 5 minut.

**KROK 4:** Do kubeczka wlej trochę zupy, rozprowadź w niej śmietanę po czym wlej do garnka. Zamieszaj.

**KROK 5:** Zupę przelej na talerz. Posyp koperkiem.

\*Do przygotowania zupy możesz użyć również wywaru warzywnego.

Smacznego!

