



## Krem z pomidorów z grzankami

★★★★★ (18)

25 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**351 kcal** / 1 porcję (392 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 89.62 kcal 4.48%	Białko 3.87 g 7.74%	Węglowod. 7.07 g 2.62%	Tłuszcze 5.17 g 7.39%	Błonnik 0.61 g 2.44%	<b>GDA</b> <b>4.48 %</b>
-------------------------------------	---------------------------	------------------------------	-----------------------------	----------------------------	-----------------------------



### Składniki

- Wywar warzywno-drobiowy - 180g (¼ szklanki)
- Pomidory w puszcze - 120g (⅓ puszki)
- Koncentrat pomidorowy, 30% - 15g (łyżeczka)
- Marchew - 20g
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Oliwa z oliwek - 15g (1 ½ łyżki stołowej)
- Cebula - 10g (¼ sztuki)
- Pieczywo tostowe pełnoziarniste - 27g (kromka)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Tosta pokrój w kostkę i podsmaż na niewielkiej ilości (łyżeczce) oliwy w oliwek. Tak przygotowane grzanki odstaw do wystygnięcia.

**KROK 2:** Cebulę, czosnek oraz marchew obierz i posiekaj. Rozgrzej garnek i wlej resztę oliwy. Podsmaż cebulę aż się zeszkli. Dodaj czosnek i marchewkę, podsmaż. Dodaj pomidory i koncentrat. Podduś około 5 minut.

**KROK 3:** Wlej bulion, zamieszaj i doprowadź do wrzenia. Gotuj pod przykryciem, około 15 minut.

**KROK 4:** Zupę zmiksuj na gładko i dopraw pieprzem i solą o obniżonej zawartości sodu.

**KROK 5:** Przelej na talerz i udekoruj grzankami. Dodatek świeżej bazyli idealnie podkreśli smak zupy.

\*Do przygotowania zupy możesz użyć wywaru warzywnego, wołowego.

Smacznego!

