



Pomidorowa z bazylią i natką

★★★★★ (9)

15 minut

4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

54 kcal / 1 porcję (280 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

| | | | | | |
|--|-------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|
| Kaloryczność 19.48 kcal 0.97% | Białko 1.00 g 2% | Węglowod. 1.74 g 0.64% | Tłuszcze 1.72 g 2.46% | Błonnik 0.22 g 0.88% | GDA 0.97% |
|--|-------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|



Składniki

- Wywar warzywny - 960g (4 szklanki)
- Koncentrat pomidorowy, 30% - 60g (4 łyżeczki)
- Śmietana 12% tłuszczu - 72g (4 łyżki stołowe)
- Bazylia świeża - 8g (1 2/3 gałązki)
- Natka pietruszki pęczek - 18g (pęczek)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Do gorącego bulionu dodaj koncentrat pomidorowy i dokładnie wymieszaj. Doprav pieprzem i solą.

KROK 2: Do zupy wlej śmietanę i dokładnie wymieszaj.

KROK 3: Posiekaj bazylię i natkę pietruszki.

KROK 4: Zupę przelej do talerzy, każdą porcję udekoruj bazylią i natką pietruszki.

Smacznego!

