



Strona główna &gt; Przepisy &gt; Lista przepisów &gt; Krem z zielonego groszku ze śmietaną



## Krem z zielonego groszku ze śmietaną

★★★★★ (14)

🕒 30 minut

🍴 4 osoby

👨‍🍳 łatwy

## Wartości odżywcze

175 kcal / 1 porcję (414 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|                                       |                             |                               |                              |                              |                     |
|---------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|------------------------------|------------------------------|---------------------|
| 🔥 Kaloryczność<br>42.16 kcal<br>2.11% | 🥩 Białko<br>2.31 g<br>4.62% | 🍞 Węglowod.<br>5.95 g<br>2.2% | 🍷 Tłuszcze<br>2.24 g<br>3.2% | 🌾 Błonnik<br>1.76 g<br>7.04% | <b>GDA</b><br>2.11% |
|---------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|------------------------------|------------------------------|---------------------|

## 👨‍🍳 Składniki

- Cebula - 100g (1 ¼ sztuki)
- Masło ekstra - 20g (4 łyżeczki)
- Ziemniaki - 50g (⅔ sztuki)
- Wywar warzywny - 960g (4 szklanki)
- Groszek zielony, mrożony - 450g
- Śmietana 12% tłuszczu - 72g (4 łyżki stołowe)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 2g (4 szczypty)
- Pieprz biały - 2g (4 szczypty)

## 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Cebulę obierz i pokrój w kosteczkę. Ziemniaka optucz, obierz i pokrój na mniejsze kawałki.

**KROK 2:** Masło rozgrzej w garnku, dodaj cebulę i podduś. Dodaj ziemniaka.

**KROK 3:** Całość podlej bulionem i podgrzej do zagotowania.

**KROK 4:** Dodaj mrożony groszek i całość gotuj, aż warzywa zmiękną. Zmiksuj na krem, dopraw solą i pieprzem.

**KROK 5:** Zupę przelej do talerzy i każdą porcję udekoruj łyżką śmietany.

\*Danie możesz serwować również z kawałkami wędzonego łosia, posypane świeżym koperkiem.

Smacznego!

