



## 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 <b>42.16 kcal</b> 2.11%	Białko <b>2.31 g</b> 4.62%	Węglowod. <b>5.95 g</b> 2.2%	Tłuszcze <b>2.24 g</b> 3.2%	Błonnik <b>1.76 g</b> 7.04%	<b>GDA</b> <b>2.11 %</b>
--	----------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

### 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 obniżonej zawartości sodu - 2g (4 szczypty)
- Pieprz biały - 2g (4 szczypty)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Cebulę obierz i pokrój w kosteczkę. Ziemniaka ołucz, 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!

