



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

Składniki

- Cebula - 100g (1 ¼ sztuki)
- Masło ekstra - 20g (4 łyżeczki)
- Ziemniaki - 50g (2/3 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 ołupcz, 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 łososia, posypane świeżym koperkiem.

Smacznego!

