



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Krem z pomidorów z mozzarellą i bazylią



## Krem z pomidorów z mozzarellą i bazylią

★★★★★ (16)

🕒 35 minut

🍴 2 osoby

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**142 kcal** / 1 porcję (319 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>44.64 kcal</b> 2.23%	🍗 Białko <b>2.15 g</b> 4.3%	🍞 Węglowod. <b>4.15 g</b> 1.54%	🌿 Tłuszcze <b>2.85 g</b> 4.07%	🌾 Błonnik <b>0.75 g</b> 3%	<b>GDA</b> <b>2.23 %</b>
--	-----------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------

### 🍲 Składniki

- Marchew - 100g
- Cebula - 50g (2/3 sztuki)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Pomidory w puszcze - 192g (1/2 puszki)
- Bazylija suszona - 4g (łyżeczka)
- Wywar warzywny - 240g (szklanka)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 0.5g (1/2 szczypty)
- Mozzarella - 30g (2 plasterki)
- Bazylija świeża - 5g (gałązka)

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Umyj warzywa. Cebulę oraz czosnek obierz i drobno posiekaj. Marchew oskrob i pokrój w plasterki.

**KROK 2:** Rozgrzej garnek i wlej oliwę. Podsmaż cebulę i marchewkę, około 5 minut. Dorzuć czosnek i smaż przez chwilę. Dodaj pomidory, rozłóż je w palcach bazylię suszoną. Wlej bulion i doprowadź do wrzenia. Gotuj pod przykryciem, około 15-20 minut.

**KROK 3:** Zupę z miksuj na gładko (jeśli będzie za gęsta możesz dolać odrobinę wywaru lub przegotowanej wody). Dopraw pieprzem i solą o obniżonej zawartości sodu.

**KROK 4:** Przelej do miseczki i do gorącej dodaj pokrojoną mozzarellę. Udekoruj listkami świeżej bazylii.

\*Zupę możesz przygotować w większej ilości i zaweźkować, aby później uzyskać szybki i smaczny obiad.

Smacznego!

