Krem z zielonego groszku z łososiem

(15)

30 minut | 4 osoby | łatwy

Wartości odżywcze

304 kcal / 1 porcję (407 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
74.73 kcal	**6.17** g	**6.56** g	**3.19** g	**1.82** g	**3.74** %
3.74%	12.34%	2.43%	4.56%	7.28%	

Składniki

- Cebula - 100g (1 ¼ sztuki)
- Masło ekstra - 20g (4 łyżeczki)
- Ziemniaki - 75g (sztuka)
- Wywar warzywno-drobiowy - 800g (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)
- Łosoś wędzony na zimno - 100g (4 płaty)
- Koperek siekany - 8g (łyżka stołowa)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Cebulę obierz i pokrój w kosteczkę. Ziemniaka opłucz, 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, łososiem pokrojonym w paseczki i świeżym koperkiem.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję