



Zupa krem z selera

★★★★★ (6)

50 minut

4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

152 kcal / 1 porcję (902 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 16.85 kcal 0.84%	Białko 0.96 g 1.92%	Węglowod. 3.95 g 1.46%	Tłuszcze 0.75 g 1.07%	Błonnik 1.47 g 5.88%	GDA 0.84 %
--	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



Składniki

- Seler korzeniowy - 800g
- Ziemniaki - 150g (2 sztuki)
- Por - 260g (sztuka)
- Jabłko - 130g
- Wywar warzywny - 2000g (8 1/3 szklanki)
- Mleko migdałowe - 230g (szklanka)
- Gałka muszkatołowa mielona - 1g (2 szczypty)
- Papryczka chili - 10g (1/2 sztuki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Natka pietruszki siekana - 24g (4 łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Na dnie dużego garnka rozgrzej kilka łyżek oleju, pora pokrój w talarki i dodaj do garnka, dusząc go na małym ogniu przez około 5 - 8 minut do czasu, aż będzie miękki i słodki.

KROK 2: W międzyczasie obierz seler, ziemniaka i jabłko, a następnie pokrój w drobną kostkę - szczególnie ziemniaki i seler powinny być pokrojone na małe kawałki. Dodaj warzywa do pora, dokładnie zamieszaj i wlej bulion. Gotuj pod przykryciem przez około 20 - 30 minut do czasu, aż warzywa będą bardzo, bardzo miękkie.

KROK 3: Ugotowane w bulionie warzywa zmiksuj na gładki krem, wlej szklankę mleka i doprowadź do smaku solą, pieprzem oraz sporą szczyptą gałki i ponownie zmiksuj.

*Podawać z czosnkowymi grzankami.

Smacznego!

