



Krem z marchwi i pora

★★★★★ (14)

45 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

263 kcal / 1 porcję (508 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 51.81 kcal 2.59%	Białko 2.97 g 5.94%	Węglowod. 5.42 g 2.01%	Tłuszcze 2.61 g 3.73%	Błonnik 1.68 g 6.72%	GDA 2.59%
-------------------------------------	---------------------------	------------------------------	-----------------------------	----------------------------	---------------------

Składniki

- Margaryna miękka, 60% tłuszczu - 5g (łyżeczka)
- Cebula - 20g (¼ sztuki)
- Por obrany - 50g
- Oliwa z oliwek - 5g (½ łyżki stołowej)
- Czosnek duży - 3g (½ ząbka)
- Marchew - 180g
- Papryka słodka mielona - 3g (łyżeczka)
- Wywar warzywno-drobiowy - 150g (⅔ szklanki)
- Sok cytryny - 3g (łyżeczka)
- Mleko UHT, 2% tłuszczu - 57.5g (¼ szklanki)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 25g (łyżka stołowa)
- Natka pietruszki siekana - 6g (łyżeczka)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Marchewkę umyj i pokrój na kawałki. Pora bardzo dokładnie umyj (pomiędzy warstwami często o znajduje się ziemia) i pokrój w plasterki. Cebulę i czosnek drobno posiekaj.

KROK 2: W garnku rozpuść margarynę i podsmaż cebulę, aż się zeszkli. Dorzuć pokrojony czosnek i pory. Dodaj oliwę z oliwek i smaż, aż pory zmiękną, mieszając co jakiś czas. Dodaj marchewkę, paprykę i sól. Całość podduś, pod przykryciem około 7 minut.

KROK 3: Dolej bulion (opcjonalnie wodę), całość zagaotuj. Zmniejsz ogień, przykryj garnek i duś około 20-30 minut, aż marchewka zmięknie.

KROK 4: Zupę z miksuj na gładki krem, dodając sok z cytryny i mleko. Przelej na talerz. Serwuj z łyżką jogurtu naturalnego i natką pietruszki lub kolendry, która nada zupie oryginalny aromat.

*Do przygotowania zupy możesz użyć również wywaru warzywnego lub z kostki.

Smacznego!

