



Gaspacho z grzanką bezglutenową

★★★★★ (46)

30 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

298 kcal / 1 porcję (462 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 64.60 kcal 3.23%	Białko 1.07 g 2.14%	Węglowod. 8.02 g 2.97%	Tłuszcze 3.81 g 5.44%	Błonnik 1.35 g 5.4%	GDA 3.23 %
--	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Papryka czerwona - 100g (½ sztuki)
- Pomidor - 250g
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Cebula - 40g (½ sztuki)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Papryczka chili - 10g (½ sztuki)
- Papryka słodka mielona - 1.5g (½ łyżeczki)
- Kajzerki ciemne, bezglutenowe - 25g
- Margaryna miękka, 60% tłuszczu - 5g (łyżeczka)
- Oliwki zielone marynowane, konserwowe - 15g (6 sztuk)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Umyj dokładnie wszystkie warzywa. Następnie posiekaj cebulę w kostkę i podduś ją na oliwie. Dodaj pokrojoną paprykę i pomidory. Duś do momentu, aż zrobi się miękkie.

KROK 2: Gdy warzywa zmiękną, przypraw danie chilli i słodką papryką. Dokładnie zupę zblenduj.

KROK 3: Kajzerkę przekrój na pół i smaż na roztopionej margarynie, aż zrobi się chrupiąca. Następnie pokrój w kostkę.

KROK 4: Zupę przelej do talerza, podawaj ją z grzanką bezglutenową i oliwkami.

Smacznego!

