



## Krem z ciecierzycy i pomidorów

★★★★★ (2)

30 minut

4 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**159 kcal** / 1 porcję (335 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>47.33 kcal</b> 2.37%	Białko <b>1.70 g</b> 3.4%	Węglowod. <b>5.72 g</b> 2.12%	Tłuszcze <b>2.38 g</b> 3.4%	Błonnik <b>0.31 g</b> 1.24%	<b>GDA</b> <b>2.37%</b>
--	---------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	----------------------------



### Składniki

- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Cebula - 80g (sztuka)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Papryczka chili - 20g (sztuka)
- Kmin rzymski - 2.5g (½ łyżeczki)
- Kolendra świeża - 7.5g (½ pęczka)
- przecier pomidorowy - 480g (2 szklanki)
- Cukier - 3g (½ łyżeczki)
- Wywar warzywny - 480g (2 szklanki)
- Ciecierzycy z puszki - 170g (szklanka)
- Natka pietruszki pęczek - 18g (pęczek)
- Limonka - 50g (½ sztuki)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** W garnku podgrzej oliwę, dodaj pokrojoną w kosteczkę cebulę, oprósz solą i zeszklij ją na umiarkowanym ogniu.

**KROK 2:** Dodaj pokrojony na plasterki czosnek i pokrojoną papryczkę chili, dalej delikatnie podsmaż przez około 2 minuty. Dodaj kmin rzymski, kolendrę i podgrzej razem przez kilkanaście sekund. Wlej przecier pomidorowy oraz bulion, dodaj cukier, dopraw w razie konieczności solą, pieprzem, zagotuj.

**KROK 3:** Dodaj odcedzoną ciecierzycę i kilka łyżek zalewy. Po zagotowaniu przykryj i gotuj pod przykryciem przez około 20 minut na umiarkowanym ogniu.

**KROK 4:** Zupę zmiksuj na gładki krem (w stojącym blenderze, na największej mocy, przez około minutę). Podgrzej przed podaniem, podawaj z chili, świeżą natką pietruszki i limonką.

\*Można wykorzystać tylko część wymienionych dodatków.

Smacznego!

