Zupa krem z zielonych szparagów i cukinii

★★★★★½ (18)

30 minut | 2 osoby | łatwy

Wartości odżywcze

206 kcal / 1 porcję (552 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
37.29 kcal	**1.53** g	**4.53** g	**2.19** g	**1.22** g	**1.86** %
1.86%	3.06%	1.68%	3.13%	4.88%	

Składniki

- Cebula - 60g (⅔ sztuki)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Szparagi - 570g (1 ½ garści)
- Cukinia - 125g
- Ziemniaki - 75g (sztuka)
- Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 20g
- Wywar warzywny - 240g (szklanka)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Cebulę i czosnek posiekaj; szparagi dokładnie umyj, a następnie odetnij twarde końcówki i pokrój je na kawałki. Cukinię obierz i pokrój w talarki.

KROK 2: Na dnie garnka rozgrzej olej rzepakowy, dodaj pokrojone warzywa i mieszając smaż przez 6 - 7 minut. Następnie dodaj ziemniaki, smaż jeszcze 6 minut i zblenduj stopniowo wlewając gorący bulion z włoszczyzny.

KROK 3: Dopraw do smaku solą i pieprzem, podawj z posiekanymi migdałami.

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