



Zupa krem z buraków, kaszy jaglanej na mleczku kokosowym

★★★★★ (5)

15 minut +

4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

200 kcal / 1 porcję (303 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 66.07 kcal 3.3%	Białko 1.79 g 3.58%	Węglowod. 10.61 g 3.93%	Tłuszcze 2.63 g 3.76%	Błonnik 1.83 g 7.32%	GDA 3.3%
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	---------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Burak - 800g (8 sztuk)
- Kasza jaglana sucha - 26g (¼ łyżki stołowej)
- Cebula - 90g (1 ¼ sztuki)
- Czosnek mały - 9g (3 ząbki)
- Jabłko - 150g
- Imbir korzeń - 5g
- Curry - 1.5g (½ łyżeczki)
- Kurkuma - 1g
- Pieprz czarny - 3g (3 szczypty)
- Majeranek otarty, suszony - 3g (łyżeczka)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)
- Mleczko kokosowe - 115g (½ szklanki)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Rozgrzej piekarnik do 200 st. C. Umyj dokładnie buraki, następnie zawiń je w folię aluminiową i piecz przez około 40-50 minut. Po tym czasie buraki wyjmij, wystudź i obierz ze skórki, a następnie pokrój w małą kosteczkę.

KROK 2: W oddzielnym garnku rozgrzej olej rzepakowy i przesmaż na nim pokrojoną w piórka cebulę, posiekany drobnutko czosnek oraz starty imbir. Następnie wsyp wszystkie przyprawy i dokładnie wymieszaj.

KROK 3: Do garnka dodaj buraki, jabłko pokrojone w kostkę i całość zalej wodą do wysokości 3/4 warzyw. Dalej gotuj.

KROK 4: Po upływie około 10-12 minut dodaj do garnka mleczko kokosowe i ugotowaną kaszę jaglaną. Całość gotuj jeszcze przez 6-8 minut, a następnie ręcznym blenderem zmiksuj wszystko na gładki krem. Dopraw do smaku solą, pieprzem lub innymi ulubionymi przyprawami.

*Podawaj z kleksem mleczka kokosowego.

Smacznego!

