



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Zupa krem z buraków, kaszy jaglanej na mleczku kokosowym



## 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 <b>66.07 kcal</b> 3.3%	🍗 Białko <b>1.79 g</b> 3.58%	🍞 Węglowod. <b>10.61 g</b> 3.93%	🌿 Tłuszcze <b>2.63 g</b> 3.76%	🌾 Błonnik <b>1.83 g</b> 7.32%	<b>GDA</b> <b>3.3%</b>
---	------------------------------------	--	--------------------------------------	-------------------------------------	---------------------------

### 👨‍🍳 Składniki

- Burak - 800g (8 sztuk)
- Kasza jaglana sucha - 26g (3/4 łyżki stołowej)
- Cebula - 90g (1 1/4 sztuki)
- Czosnek mały - 9g (3 ząbki)
- Jabłko - 150g
- Imbir korzeń - 5g
- Curry - 1.5g (1/2 łyżeczki)
- Kurkuma - 1g
- Pieprz czarny - 3g (3 szczypty)
- Majeranek otarty, suszony - 3g (łyżeczka)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)
- Mleczko kokosowe - 115g (1/2 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!

