



Zupa krem z batatów

★★★★★ (8)

40 minut

6 osób

łatwy

Wartości odżywcze

145 kcal / 1 porcję (271 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 53.76 kcal 2.69%	Białko 1.18 g 2.36%	Węglowod. 8.09 g 3%	Tłuszcze 2.42 g 3.46%	Błonnik 1.25 g 5%	GDA 2.69%
-------------------------------------	---------------------------	---------------------------	-----------------------------	-------------------------	----------------------------



Składniki

- Bataty - 500g (2 ½ sztuki)
- Wywar warzywny - 720g (3 szklanki)
- Por obrany - 50g
- Czosnek mały - 9g (3 ząbki)
- Imbir korzeń - 10g
- Mleczko kokosowe - 200g (20 łyżek stołowych)
- Limonka - 100g (sztuka)
- Kurkuma - 20g
- Kmin rzymski - 5g (łyżeczka)
- Kolendra świeża - 4.5g (1/3 pęczka)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Papryka ostra mielona - 3g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Bataty umyj, obierz i pokrój w niezbyt drobną kostkę. Wrzuć do garnka, zalej bulionem i pozostaw na kuchence do zagotowania.

KROK 2: W tym czasie pokrój pora na półplasterki i smaż na rozgrzanej patelni do zeszczenia. Pod koniec smażenia dorzuć do pora obrany i pokrojony w plasterki czosnek oraz imbir. Wszystko razem smaż jeszcze przez około 4-5 minut. Następnie zawartość patelni wrzuć do garnka z batatami.

KROK 3: Warzywa gotuj w bulionie ok. 20 minut, do zmięknięcia. Dodaj do warzyw pietruszkę, marchew i mały kawałek selera.

KROK 4: Gdy bataty zmiękną, zblenduj zawartość garnka na gładki krem. Następnie dodaj mleko kokosowe, przyprawy, łyżkę soku z limonki i mieszamy.

*Podawaj na gorąco, z kleksem śmietanki kokosowej, startą skórką limonki, płatkami chili i posiekаныmi liśćmi kolendry.

Smacznego!

