



Zupa marchewkowo-pomarańczowa z nutą kokosową

★★★★★ (9)

30 minut

4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

250 kcal / 1 porcję (533 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 46.88 kcal 2.34%	Białko 1.23 g 2.46%	Węglowod. 6.34 g 2.35%	Tłuszcze 2.41 g 3.44%	Błonnik 1.42 g 5.68%	GDA 2.34%
--	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Papryka czerwona - 600g (3 sztuki)
- Pomarańcza - 500g
- Por obrany - 50g
- Ziemniaki - 150g (2 sztuki)
- Woda ciepła - 720g (3 szklanki)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Imbir korzeń - 5g
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)
- Mleczko kokosowe - 40g (4 łyżki stołowe)
- Migdały, płatków - 40g (4 łyżki stołowe)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Wszystkie warzywa dokładnie umyj pod bieżącą wodą. Papryki i ziemniaki pokój w kostkę, pora w talarki.

KROK 2: Rozgrzej olej na patelni, a następnie wrzuc pokrojone warzywa. Podsmaż je na dość wolnym ogniu. Dodaj sól, pieprz, wymieszaj, a następnie całość przełóż do garnka o grubym dnie.

KROK 3: Przesmażone warzywa zalej trzema szklankami wody. Dodaj do nich obrany i starty imbir oraz wyciśnięty sok z pomarańczy. Całość zagotuj i trzymaj na wolnym ogniu około 15-20 minut. Następnie zmiksuj.

KROK 4: Danie jeszcze raz spróbuj i dopraw do smaku. Nałóż zupę na talerze. Każdy talerz udekoruj kleksem mleczka kokosowego i posypanymi, podprażonymi płatkami migdałowymi.

Smacznego!

