



Krem z zielonego groszku ze śmietaną

★★★★★ (14)



30 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

175 kcal / 1 porcję (414 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność
42.16 kcal
2.11%

Białko
2.31 g
4.62%

Węglowod.
5.95 g
2.2%

Tłuszcze
2.24 g
3.2%

Błonnik
1.76 g
7.04%

GDA
2.11 %



Składniki

- Cebula - 100g (1 ¼ sztuki)
- Masło ekstra - 20g (4 łyżeczki)
- Ziemniaki - 50g (⅔ sztuki)
- Wywar warzywny - 960g (4 szklanki)
- Groszek zielony, mrożony - 450g
- Śmietana 12% tłuszczu - 72g (4 łyżki stołowe)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 2g (4 szczypty)
- Pieprz biały - 2g (4 szczypty)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Cebulę obierz i pokrój w kosteczkę. Ziemniaka opłucz, obierz i pokrój na mniejsze kawałki.

KROK 2: Masło rozgrzej w garnku, dodaj cebulę i podduś. Dodaj ziemniaka.

KROK 3: Całość podlej bulionem i podgrzej do zagotowania.

KROK 4: Dodaj mrożony groszek i całość gotuj, aż warzywa zmiękną. Zmiksuj na krem, dopraw solą i pieprzem.

KROK 5: Zupę przelej do talerzy i każdą porcję udekoruj łyżką śmietany.

*Danie możesz serwować również z kawałkami wędzonego łososa, posypane świeżym koperkiem.

Smacznego!

