



Zupa kalafiorowa

★★★★★ (16)



20 minut



6 osób



łatwy

Wartości odżywcze

244 kcal / 1 porcję (510 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

47.95 kcal

2.4%



Białko

4.30 g

8.6%



Węglowod.

3.37 g

1.25%



Tłuszcze

1.69 g

2.41%



Błonnik

0.45 g

1.8%

GDA

2.4%



Składniki

- Wywar warzywno-drobiowy - 1800g (9 szklanek)
- Mrożony bukiet jarzyn wiosenny - 450g
- Ziemniaki - 225g (3 sztuki)
- Kalafior, mrożony - 450g
- Śmietana 12% tłuszczu - 108g (6 łyżek stołowych)
- Koperek siekany - 24g (3 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Do gorącego bulionu wrzucić mieszankę warzyw. Gotuj około 10 minut.

KROK 2: W międzyczasie opłucz, obierz ziemniaki i podgotuj. Jak lekko przestygną pokrój je w kostkę. Dodaj do wywaru z warzywami, gotuj około 5 minut. Dołącz różyczki kalafiora i gotuj aż zmiękną.

KROK 3: Zahartuj śmietanę odrobiną zupy i wlej do garnka. Zupę przelej na talerz.

*Podawaj doprawioną świeżo mielonym pieprzem i siekanym koperkiem.

Smacznego!

