



Krem marchewkowo-imbirowy

★★★★★ (48)



40 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

194 kcal / 1 porcję (453 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

42.81 kcal

2.14%



Białko

1.07 g

2.14%



Węglowod.

4.80 g

1.78%



Tłuszcze

3.09 g

4.41%



Błonnik

1.67 g

6.68%

GDA

2.14 %



Składniki

- Masło ekstra - 20g (4 łyżeczki)
- Cebula - 100g (1 ¼ sztuki)
- Marchew - 250g
- Pietruszka, korzeń - 80g
- Imbir korzeń - 10g
- Wywar warzywny - 360g (1 ½ szklanki)
- Śmietana 12% tłuszczu - 54g (3 łyżki stołowe)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)
- Kiełki słonecznika - 30g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Masło rozpuść w rondelku, dodaj posiekaną cebulkę i zeszklj. Dorzuć pokrojoną marchew i pietruszkę. Podduś na wolnym ogniu przez około 10-15 minut, aż warzywa będą miękkie.

KROK 2: Imbir zetrzyj na drobnej tarce i odmierz łyżkę, dorzuć do rondelka. Dolej bulion i duś zupę około 25 minut.

KROK 3: Ugotowaną zupę z miksuj na krem, dopraw solą i mielonym pieprzem, dolej śmietankę (lub jogurt naturalny) delikatnie zamieszaj.

KROK 4: Przelej do miseczki i udekoruj kiełkami słonecznika.

*Podawaj gorącą.

Smacznego!

