



Zupa kalafiorowa z soczewicą

★★★★★ (6)



20 minut



4 osoby

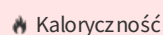


łatwy

Wartości odżywcze

267 kcal / 1 porcję (685 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

39.03 kcal

1.95%



Białko

2.67 g

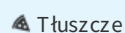
5.34%



Węglowod.

7.88 g

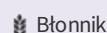
2.92%



Tłuszcze

0.29 g

0.41%



Błonnik

1.57 g

6.28%

GDA

1.95 %



Składniki

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 195g
- Kalafior - 600g
- Por - 52g (¼ sztuki)
- Seler naciowy - 45g (łodyga)
- Marchew - 90g
- Ziemniaki - 300g (4 sztuki)
- Czosnek mały - 9g (3 ząbki)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Woda ciepła - 1440g (6 szklanek)
- Curry - 3g (łyżeczka)
- Kurkuma - 3g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Warzywa dokładnie umyj, osusz, obierz i pokrój w kostkę, zalej ciepłą wodą. Następnie dodaj przepłukaną na sitku czerwoną soczewicę. Gotuj całość na wolnym ogniu do momentu, aż warzywa zmiękną, a soczewica nieco się rozklei i zagęści zupę (około 20 minut)

KROK 2: Pod koniec gotowania dodaj pokrojony w różyczki kalafior. Gotuj przez 15 minut.

KROK 3: Dopraw solą i pieprzem oraz curry i kurkumą do smaku.

*Przed podaniem można posypać posiekanym koperkiem.

Smacznego!

