

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Jaglany krem z pomidorów i awokado](#)

Jaglany krem z pomidorów i awokado

★★★★★ (6)



50 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

221 kcal / 1 porcję (421 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

52.49 kcal

2.62%



Białko

1.34 g

2.68%



Węglowod.

5.63 g

2.09%



Tłuszcze

3.04 g

4.34%



Błonnik

0.62 g

2.48%

GDA**2.62 %**

Składniki

- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)
- Cebula - 80g (sztuka)
- Por obrany - 50g
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Pomidory w puszcze - 800g (2 puszki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Kurkuma - 2g
- Curry - 1.5g (½ łyżeczki)
- Imbir korzeń - 5g
- Woda ciepła - 480g (2 szklanki)
- Oregano - 2g (łyżeczka)
- Kasza jaglana sucha - 50g
- Awokado - 140g
- Mleczko kokosowe - 40g (4 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: W garnku rozgrzej olej rzepakowy, następnie dodaj posiekaną w piórka cebulę z porem i pieprz i podsmaż krótką chwilę, st ale mieszając.

KROK 2: Dodaj posiekany w plasterki czosnek, po chwili dodaj pomidory i 1/2 litra wrzątku. Dodaj przyprawy i utarty imbir i gotuj pod przykryciem przez 10 - 15 minut na średnim ogniu.

KROK 3: W międzyczasie ugotuj uprzednio podprażoną kaszę jagłą według przepisu producenta zamieszczonego na opakowaniu.

KROK 4: Ugotowaną kaszę dorzuć do garnka z z podduszonymi warzywami. Całość dobrze wymieszaj, a następnie zmiksuj. Dopraw solą, pieprzem i ziołami prowansalskimi według uznania.

KROK 5: Przelej zupę do misek. Na koniec danie udekoruj awokado i polej mleczkiem kokosowym.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

