



Krupnik

★★★★★ (19)

🕒 35 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

252 kcal / 1 porcję (366 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 68.75 kcal 3.44%	🍗 Białko 3.67 g 7.34%	📦 Węglowod. 8.21 g 3.04%	🍷 Tłuszcze 2.42 g 3.46%	🌾 Błonnik 1.02 g 4.08%	GDA 3.44 %
--	------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------



Składniki

- Wywar warzywno-drobiowy - 200g (szklanka)
- Marchew - 45g
- Ziemniaki - 75g (sztuka)
- Kasza jęczmienna perłowa sucha - 17g
- Cebula - 20g (1/4 sztuki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 5g (1/2 łyżki stołowej)
- Koperek siekany - 4g (1/2 łyżki stołowej)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Warzywa dokładnie umyj i obierz.**KROK 2:** Cebulę podsmaż na oleju, aż się zeszkli. Marchew pokrój w talarki, ziemniaki w kostkę.**KROK 3:** Do wywaru dodaj surową kaszę. Gotuj 15 minut od przykryciem.**KROK 4:** Dorzuć marchew, ziemniaki i cebulę. Gotuj aż warzywa zmiękną. Dopraw solą i pieprzem.**KROK 5:** Przelej na talerz i posyp posiekaną natką pietruszki lub koperkiem.**Smacznego!**