

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Ogórkowa ze śmietaną](#)

Ogórkowa ze śmietaną

★★★★★ (5)

30 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

174 kcal / 1 porcję (352 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 49.48 kcal 2.47%	Białko 3.86 g 7.72%	Węglowod. 4.26 g 1.58%	Tłuszcze 1.80 g 2.57%	Błonnik 0.53 g 2.12%	GDA 2.47 %
--	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



Składniki

- Wywar warzywno-drobiowy - 200g (szklanka)
- Ogórek kwaszony - 60g (sztuka)
- Ziemniaki - 50g (2/3 sztuki)
- Marchew - 20g
- Koperek siekany - 4g (1/2 łyżki stołowej)
- Śmietana 12% tłuszczu - 18g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Ziemniaki dokładnie umyj, obierz i pokrój w kostkę. Marchew opłucz, obierz i pokrój w plasterki.

KROK 2: Podgrzej wywar, dodaj warzywa (oprócz ogórka) i gotuj około 15 minut.

KROK 3: Ogórka zetrzyj na tarce o dużych oczkach, dodaj do wywaru. Gotuj 5 minut.

KROK 4: Do kubeczka wlej troszkę zupy, rozprowadź w niej śmietanę po czym wlej do garnka. Zamieszaj.

KROK 5: Zupę przelej na talerz. Posyp koperkiem.

*Do przygotowania zupy możesz użyć również wywaru warzywnego.

Smacznego!

