



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Krem z zielonego groszku z łososiem



## Krem z zielonego groszku z łososiem

★★★★★ (15)

🕒 30 minut

🍴 4 osoby

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**304 kcal** / 1 porcję (407 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>74.73 kcal</b> 3.74%	🥩 Białko <b>6.17 g</b> 12.34%	🍞 Węglowod. <b>6.56 g</b> 2.43%	🍷 Tłuszcze <b>3.19 g</b> 4.56%	🌾 Błonnik <b>1.82 g</b> 7.28%	<b>GDA</b> <b>3.74 %</b>
--	-------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

### 👨‍🍳 Składniki

- Cebula - 100g (1 ¼ sztuki)
- Masło ekstra - 20g (4 łyżeczki)
- Ziemniaki - 75g (sztuka)
- Wywar warzywno-drobiowy - 800g (4 szklanki)
- Groszek zielony, mrożony - 450g
- Śmietana 12% tłuszczu - 72g (4 łyżki stółowe)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 2g (4 szczypty)
- Pieprz biały - 2g (4 szczypty)
- Łosoś wędzony na zimno - 100g (4 płaty)
- Koperek siekany - 8g (łyżka stółowa)

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Cebulę obierz i pokrój w kosteczkę. Ziemniaka ołupcz, obierz i pokrój na mniejsze kawałki.

**KROK 2:** Masło rozgrzej w garnku, dodaj cebulę i podduś. Dodaj ziemniaka.

**KROK 3:** Całość podlej bulionem i podgrzej do zagotowania.

**KROK 4:** Dodaj mrożony groszek i całość gotuj, aż warzywa z miękną. Zmiksuj na krem, dopraw solą i pieprzem.

**KROK 5:** Zupę przelej do talerzy i każdą porcję udekoruj łyżką śmietany, łososiem pokrojonym w paseczki i świeżym koperkiem.

Smacznego!

