



Krem marchewkowo-imbrowy

★★★★★ (48)

40 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

194 kcal / 1 porcję (453 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 42.81 kcal 2.14%	Białko 1.07 g 2.14%	Węglowod. 4.80 g 1.78%	Tłuszcze 3.09 g 4.41%	Błonnik 1.67 g 6.68%	GDA 2.14 %
--	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

Składniki

- Masło ekstra - 20g (4 łyżeczki)
- Cebula - 100g (1 ¼ sztuki)
- Marchew - 250g
- Pietruszka, korzeń - 80g
- Imbir korzeń - 10g
- Wywar warzywny - 360g (1 ½ szklanki)
- Śmietana 12% tłuszczu - 54g (3 łyżki stółowe)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)
- Kiełki słonecznika - 30g

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Masło rozpuść w rondelku, dodaj posiekaną cebulkę i zeszklij. Dorzuć pokrojoną marchew i pietruszkę. Podduś na wolnym ogniu przez około 10-15 minut, aż warzywa będą miękkie.

KROK 2: Imbir zetrzyj na drobnej tarce i odmierz łyżkę, dorzuć do rondelka. Dolej bulion i duś z upę około 25 minut.

KROK 3: Ugotowaną zupę zmiksuj na krem, dopraw solą i mielonym pieprzem, dolej śmietankę (lub jogurt naturalny) delikatnie zamieszaj.

KROK 4: Przelej do miseczki i udekoruj kiełkami słonecznika.

*Podawaj gorącą.

Smacznego!

