

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Zupa krem z selera](#)

## Zupa krem z selera

★★★★★ (6)

50 minut

4 osoby

łatwy

## Wartości odżywcze

**152 kcal** / 1 porcję (902 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>16.85 kcal</b> 0.84%	Białko <b>0.96 g</b> 1.92%	Węglowod. <b>3.95 g</b> 1.46%	Tłuszcze <b>0.75 g</b> 1.07%	Błonnik <b>1.47 g</b> 5.88%	<b>GDA</b> <b>0.84 %</b>
--	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

## Składniki

- Seler korzeniowy - 800g
- Ziemniaki - 150g (2 sztuki)
- Por - 260g (sztuka)
- Jabłko - 130g
- Wywar warzywny - 2000g (8 1/3 szklanki)
- Mleko migdałowe - 230g (szklanka)
- Gałka muszkatołowa mielona - 1g (2 szczypty)
- Papryczka chili - 10g (1/2 sztuki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Natka pietruszki siekana - 24g (4 łyżeczki)

## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Na dnie dużego garnka rozgrzej kilka łyżek oleju, pora pokrój w talarki i dodaj do garnka, dusząc go na małym ogniu przez około 5 - 8 minut do czasu, aż będzie miękki i słodki.

**KROK 2:** W międzyczasie obierz selera, ziemniaka i jabłko, a następnie pokrój w drobną kostkę - szczególnie ziemniaki i seler powinny być pokrojone na małe kawałki. Dodaj warzywa do pora, dokładnie zamieszaj i wlej bulion. Gotuj pod przykryciem przez około 20 - 30 minut do czasu, aż warzywa będą bardzo, bardzo miękkie.

**KROK 3:** Ugotowane w bulionie warzywa zmiksuj na gładki krem, wlej szklankę mleka i doprowadź do smaku solą, pieprzem oraz sporą szczyptą gałki i ponownie zmiksuj.

\*Podawać z czosnkowymi grzankami.

Smacznego!

