Gazpacho z grzanką bezglutenową

(46)

30 minut | 1 osoba | łatwy

Wartości odżywcze

298 kcal / 1 porcję (462 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
64.60 kcal	**1.07** g	**8.02** g	**3.81** g	**1.35** g	**3.23** %
3.23%	2.14%	2.97%	5.44%	5.4%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Papryka czerwona - 100g (½ sztuki)
- Pomidor - 250g
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Cebula - 40g (½ sztuki)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Papryczka chili - 10g (½ sztuki)
- Papryka słodka mielona - 1.5g (½ łyżeczki)
- Kajzerki ciemne, bezglutenowe - 25g
- Margaryna miękka, 60% tłuszczu - 5g (łyżeczka)
- Oliwki zielone marynowane, konserwowe - 15g (6 sztuk)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Umyj dokładnie wszystkie warzywa. Następnie posiekaj cebulę w kostkę i podduś ją na oliwie. Dodaj pokrojoną paprykę i pomidory. Duś do momentu, aż zrobią się miękkie.

KROK 2: Gdy warzywa zmiękną, przypraw danie chilli i słodką papryką. Dokładnie zupę zblenduj.

KROK 3: Kajzerkę przekrój na pół i smaż na roztopionek margarynie, aż zrobi się chrupiąca. Następnie pokrój w kostkę.

KROK 4: Zupę przelej do talerza, podawaj ją z grzanką bezlutenową i oliwkami.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję