



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Krem z pomidorów z grzankami bezglutenowymi



## Krem z pomidorów z grzankami bezglutenowymi

★★★★★ (4)

25 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**359 kcal** / 1 porcję (392 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>91.69 kcal</b> 4.58%	Białko <b>3.37 g</b> 6.74%	Węglowod. <b>7.63 g</b> 2.83%	Tłuszcze <b>5.29 g</b> 7.56%	Błonnik <b>0.39 g</b> 1.56%	<b>GDA</b> <b>4.58%</b>
--	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### Składniki

- Wywar warzywno-drobiowy - 180g (¾ szklanki)
- Pomidory w puszcze - 120g (⅓ puszki)
- Koncentrat pomidorowy, 30% - 15g (łyżeczka)
- Marchew - 20g
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Oliwa z oliwek - 15g (1 ½ łyżki stołowej)
- Cebula - 10g (¼ sztuki)
- Kajzerki ciemne, bezglutenowe - 27g

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Bułkę kajzerkę bezglutenową pokrój w kostkę i podsmaż na niewielkiej ilości (łyżeczce) oliwy w oliwek. Tak przygotowane grzanki odstaw do wystygnięcia.

**KROK 2:** Cebulę, czosnek oraz marchew obierz i posiekaj. Rozgrzej garnek i wlej resztę oliwy. Podsmaż cebulę aż się zeszkli. Dodaj czosnek i marchewkę, podsmaż. Dodaj pomidory i koncentrat. Poddusź około 5 minut.

**KROK 3:** Wlej bulion, zamieszaj i doprowadź do wrzenia. Gotuj pod przykryciem, około 15 minut.

**KROK 4:** Zupę z miksuj na gładko i dopraw pieprzem i solą o obniżonej zawartości sodu.

**KROK 5:** Przelej na talerz i udekoruj grzankami. Dodatek świeżej bazyli idealnie podkreśli smak zupy.

\*Do przygotowania zupy możesz użyć wywaru warzywnego, wołowego.

Smacznego!

