



Zupa krem z zielonych szparagów i cukinii

★★★★★ (18)

🕒 30 minut

🍴 2 osoby

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

206 kcal / 1 porcję (552 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność
37.29 kcal
1.86%

🥚 Białko
1.53 g
3.06%

🍞 Węglowod.
4.53 g
1.68%

🐟 Tłuszcze
2.19 g
3.13%

🌾 Błonnik
1.22 g
4.88%

GDA
1.86 %



Składniki

- Cebula - 60g (2/3 sztuki)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Szparagi - 570g (1 1/2 garści)
- Cukinia - 125g
- Ziemniaki - 75g (sztućca)
- Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 20g
- Wywar warzywny - 240g (szklanka)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Cebulę i czosnek posiekaj; szparagi dokładnie umyj, a następnie odetnij twarde końcówki i pokrój je na kawałki. Cukinię obierz i pokrój w talarki.

KROK 2: Na dnie garnka rozgrzej olej rzepakowy, dodaj pokrojone warzywa i mieszając smaż przez 6 - 7 minut. Następnie dodaj ziemniaki, smaż jeszcze 6 minut i zblenduj stopniowo wlewając gorący bulion z włoszczyzny.

KROK 3: Dopraw do smaku solą i pieprzem, podawaj z posiekanymi migdałami.

Smacznego!

