

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

Zupa krem z batatów

★★★★★ (8)

🕒 40 minut

🍴 6 osób

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

145 kcal / 1 porcję (271 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

| | | | | | |
|---------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-------------------------------|---------------------------|---------------------|
| 🔥 Kaloryczność 53.76 kcal 2.69% | 🥩 Białko 1.18 g 2.36% | 🍞 Węglowod. 8.09 g 3% | 🥑 Tłuszcze 2.42 g 3.46% | 🌾 Błonnik 1.25 g 5% | GDA 2.69% |
|---------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-------------------------------|---------------------------|---------------------|

👨‍🍳 Składniki

- Bataty - 500g (2 ½ sztuki)
- Wywar warzywny - 720g (3 szklanki)
- Por obrany - 50g
- Czosnek mały - 9g (3 ząbki)
- Imbir korzeń - 10g
- Mleczko kokosowe - 200g (20 łyżek stołowych)
- Limonka - 100g (sztućka)
- Kurkuma - 20g
- Kmin rzymski - 5g (łyżeczka)
- Kolendra świeża - 4.5g (1/3 pęczka)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Papryka ostra mielona - 3g (łyżeczka)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Bataty umyj, obierz i pokrój w niezbyt drobną kostkę. Wrzuć do garnka, zalej bulionem i pozostaw na kuchence do zagotowania.

KROK 2: W tym czasie pokrój pora na półplasterki i smaż na rozgrzanej patelni do zeszklenia. Pod koniec smażenia dorzuć do pora obrany i pokrojony w plasterki czosnek oraz imbir. Wszystko razem smaż jeszcze przez około 4-5 minut. Następnie zawartość patelni wrzuć do garnka z batatami.

KROK 3: Warzywa gotuj w bulionie ok. 20 minut, do zmięknięcia. Dodaj do warzyw pietruszkę, marchew i mały kawałek selera.

KROK 4: Gdy bataty zmiękną, zblenduj zawartość garnka na gładki krem. Następnie dodaj mleko kokosowe, przyprawy, łyżkę soku z limonki i mieszamy.

*Podawaj na gorąco, z kleksem śmietanki kokosowej, startą skórką limonki, płatkami chili i posiekanymi liśćmi kolendry.

Smacznego!

