



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Rozgrzewający krem z marchwi z mleczkiem kokosowym i imbirem



Rozgrzewający krem z marchwi z mleczkiem kokosowym i imbirem

★★★★★ (14)

30 minut

4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

121 kcal / 1 porcję (273 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 44.21 kcal 2.21%	Białko 0.89 g 1.78%	Węglowod. 4.43 g 1.64%	Tłuszcze 3.42 g 4.89%	Błonnik 1.19 g 4.76%	GDA 2.21 %
--	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

Składniki

- Wywar warzywny - 480g (2 szklanki)
- Cebula - 80g (sztućka)
- Marchew - 300g
- Masło ekstra - 20g (4 łyżeczki)
- Sok pomarańczowy - 100g
- Mleczko kokosowe - 100g (10 łyżek stołowych)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Szcypiorek siekany - 10g (2 łyżki stołowe)

Sposób przyrządzenia

- KROK 1:** Przygotuj wywar warzywny z włoszczyzny z dodatkiem ziele angielskiego, liścia lauowego i pieprzu.
- KROK 2:** Cebulę, marchewkę i imbir obierz, a następnie cebulę pokrój w kostkę, a pozostałe składniki w cienkie plasterki.
- KROK 3:** Do garnka, na roztopione masło, wrzuć wyżej wymienione składniki i smaż przez ok. 5 minut.
- KROK 4:** Dodaj wcześniej przygotowany wywar i gotuj wszystko przez ok. 15 minut. Następnie dolej sok z pomarańczy oraz mleczko kokosowe.
- KROK 5:** Zupę zmiksuj przy użyciu blendera na gładką masę i dopraw do smaku solą oraz pieprzem.

*Krem podawaj udekorowany szczypiorkiem z kleksem mleczka kokosowego.

*Smacznego!

