



## Marchewkowy krem z curry i kaszą jaglaną

★★★★★(3)

50 minut

4 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**274 kcal** / 1 porcję (198 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>138.24 kcal</b> 6.91%	Białko <b>3.43 g</b> 6.86%	Węglowod. <b>13.20 g</b> 4.89%	Tłuszcze <b>8.87 g</b> 12.67%	Błonnik <b>2.46 g</b> 9.84%	<b>GDA</b> <b>6.91 %</b>
---	----------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



### Składniki

- Cebula - 100g (1 ¼ sztuki)
- Marchew - 300g
- Mleczko kokosowe - 250g (25 łyżek stołowych)
- Curry - 10g (3 ⅓ łyżeczki)
- Sól biała - 2.5g (5 szczypt)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 5g (½ łyżki stołowej)
- Dynia, pestki - 20g (2 łyżki stołowe)
- Orzechy nerkowca - 20g
- Siemię lniane - 10g (łyżka stołowa)
- Curry - 6g (2 łyżeczki)
- Kasza jaglana sucha - 70g



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Cebulę drobno posiekaj, marchew obierz i pokrój w tałarki. Orzechy i nasiona lekko podpraż na suchej patelni.

**KROK 2:** W garnku rozgrzej olej rzepakowy, dodaj cebulę i podsmażaj ok. 3-5 minut. Następnie dorzuć marchew, dodaj mleko kokosowe i 3 szklanki wody i zagotuj.

**KROK 3:** Do garnka dodaj curry i kaszę jaglaną. Zmniejsz ogień i całość gotuj do miękkości kaszy, ok. 25 minut. Następnie zmiksuj wszystko blenderem do uzyskania kremowej konsystencji.

**KROK 4:** Zupę rozkładaj na talerz i posyp prażonymi nasionami.

Smacznego!

