



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Krem z pieczonych warzyw korzeniowych i kaszy gryczanej



Krem z pieczonych warzyw korzeniowych i kaszy gryczanej

★★★★★(1)

40 minut

4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

176 kcal / 1 porcję (646 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 27.29 kcal 1.36%	Białko 1.24 g 2.48%	Węglowod. 5.36 g 1.99%	Tłuszcze 0.98 g 1.4%	Błonnik 0.84 g 3.36%	GDA 1.36%
-------------------------------------	---------------------------	------------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Kasza gryczana niepalona, sucha - 110g (½ szklanki)
- Bataty - 100g (½ sztuki)
- Marchew - 100g
- Pietruszka, korzeń - 70g
- Koper włoski (fenkuł) - 70g (¼ sztuki)
- Cebula - 80g (sztućka)
- Por obrany - 40g
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Wywar warzywny - 2000g (8 ⅓ szklanki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.3g (½ szczypty)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)
- Kmin rzymski - 2.5g (½ łyżeczki)
- Papryka słodka, wędzona - 4g (2 szczypty)

Sposób przyrządzenia

KROK 1. Obierz warzywa, umyj, pokrój w mniejsze kawałki. Przełóż do naczynia żaroodpornego, skrop olejem, posyp przyprawami i piecz w 180°C do miękkości. Ugotuj kaszę gryczaną.

KROK 2. Upieczone warzywa i kaszę wrzuć do bulionu warzywnego lub do wrzącej wody, podgotuj jeszcze kwadrans.

KROK 3. Zblenduj całość na gładką masę, jeśli krem będzie zbyt gęsty, dodaj jeszcze trochę bulionu i wody, dopraw solą i pieprzem, jeśli będzie za mało słony.

Smacznego!

