



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Gazpacho z grzanką bezglutenową



## Gazpacho z grzanką bezglutenową

★★★★★ (20)

🕒 30 minut

🍴 1 osoba

👨🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**298 kcal** / 1 porcję (462 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>64.60 kcal</b> 3.23%	🥩 Białko <b>1.07 g</b> 2.14%	🍞 Węglowod. <b>8.02 g</b> 2.97%	🥑 Tłuszcze <b>3.81 g</b> 5.44%	🌾 Błonnik <b>1.35 g</b> 5.4%	<b>GDA</b> <b>3.23 %</b>
---	---------------------------------------	--	---	---------------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### 👨🍳 Składniki

- Papryka czerwona - 100g (½ sztuki)
- Pomidor - 250g
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Cebula - 40g (½ sztuki)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Papryczka chili - 10g (½ sztuki)
- Papryka słodka mielona - 1.5g (½ łyżeczki)
- Kajzerki ciemne, bezglutenowe - 25g
- Margaryna miękka, 60% tłuszczu - 5g (łyżeczka)
- Oliwki zielone marynowane, konserwowe - 15g (6 sztuk)

### 👨🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Umyj dokładnie wszystkie warzywa. Następnie posiekaj cebulę w kostkę i podduś ją na oliwie. Dodaj pokrojoną paprykę i pomidory. Duś do momentu, aż zrobią się miękkie.

**KROK 2:** Gdy warzywa zmiękną, przypraw danie chilli i słodką papryką. Dokładnie zupę zblenduj.

**KROK 3:** Kajzerkę przekrój na pół i smaż na roztopionej margarynie, aż zrobi się chrupiąca. Następnie pokrój w kostkę.

**KROK 4:** Zupę przelej do talerza, podawaj ją z grzanką bezglutenową i oliwkami.

*Smacznego!*

