



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Krem marchewkowo-jaglany z zielonym groszkiem



## Krem marchewkowo-jaglany z zielonym groszkiem

★★★★★ (10)

40 minut

4 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**170 kcal** / 1 porcję (181 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>94.19 kcal</b> 4.71%	Białko <b>2.90 g</b> 5.8%	Węglowod. <b>11.85 g</b> 4.39%	Tłuszcze <b>5.27 g</b> 7.53%	Błonnik <b>2.86 g</b> 11.44%	<b>GDA</b> <b>4.71 %</b>
--	---------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

### Składniki

- Marchew - 400g
- Cebula - 90g (1 ¼ sztuki)
- Kasza jaglana sucha - 51g (1 ⅔ łyżki stołowej)
- Czosnek mały - 6g (2 ząbki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Kurkuma - 3g
- Curry - 3g (łyżeczka)
- Imbir korzeń - 3g
- Bazylia świeża - 5g (gałązka)
- Groszek zielony, mrożony - 50g
- Migdały - 40g (40 sztuk)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 50g (2 łyżki stołowe)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Pokrój marchewkę i dodaj do rondla, zalej wodą mineralną na 2-3 cm nad poziomem marchewki i ugotuj ją do miękkości.

**KROK 2:** Groszek ugotuj na parze lub w niewielkiej ilości lekko osolonej wody. Rozgnieć na puree, najlepiej widelcem, groszek wraz z miętą i masłem lub jogurtem, dodając trochę utartej gałki muszkatołowej (opcjonalnie).

**KROK 3:** Na patelni rozgrzej masło klarowane i podsmaż pokrojoną cebulkę oraz czosnek.

**KROK 4:** Do ugotowanej marchewki dodaj kurkumę, curry, ugotowaną kaszę jaglaną i listki bazylii. Dopraw solą morską i zmiksuj. Jeśli chcesz uzyskać bardziej aksamitną konsystencję dodaj trochę oliwy lub masła. Podgrzej jeszcze chwilę zupę w rondlu.

\*Zupę serwuj z groszkiem i pokrojonymi w kostkę migdałami, skropione oliwą i udekorowaną listkami bazylii.

Smacznego!



Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

