



Zupa krem z zielonych szparagów i cukinii

★★★★★ (16)

30 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

206 kcal / 1 porcję (552 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

| | | | | | |
|--|----------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|
| Kaloryczność 37.29 kcal 1.86% | Białko 1.53 g 3.06% | Węglowod. 4.53 g 1.68% | Tłuszcze 2.19 g 3.13% | Błonnik 1.22 g 4.88% | GDA 1.86 % |
|--|----------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Cebula - 60g (2/3 sztuki)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Szparagi - 570g (1 1/2 garści)
- Cukinia - 125g
- Ziemniaki - 75g (sztuka)
- Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 20g
- Wywar warzywny - 240g (szklanka)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Cebulę i czosnek posiekaj; szparagi dokładnie umyj, a następnie odetnij twarde końcówki i pokrój je na kawałki. Cukinię obierz i pokrój w talarki.

KROK 2: Na dnie garnka rozgrzej olej rzepakowy, dodaj pokrojone warzywa i mieszając smaż przez 6 - 7 minut. Następnie dodaj ziemniaki, smaż jeszcze 6 minut i zblenduj stopniowo wlewając gorący bulion z włoszczyzny.

KROK 3: Dopraw do smaku solą i pieprzem, podawaj z posiekanymi migdałami.

Smacznego!

