



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów
> Zupa słodko-kwaśna z ananasem, krewetkami i kaszą



Zupa słodko-kwaśna z ananasem, krewetkami i kaszą

★★★★★(8)



30 minut



6 osób



łatwy

Wartości odżywcze

117 kcal / 1 porcję (280 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 41.63 kcal 2.08%	Białko 3.70 g 7.4%	Węglowod. 4.15 g 1.54%	Tłuszcze 1.67 g 2.39%	Błonnik 0.66 g 2.64%	GDA 2.08 %
--	---------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Krewetki tygrysie mrożone - 240g (16 sztuk)
- Kasza jęczmienna perłowa sucha - 60g
- Pomidor - 600g
- Wywar warzywny - 720g (3 szklanki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)
- Papryka słodka mielona - 3g (łyżeczka)
- Papryka ostra mielona - 1.5g (½ łyżeczki)
- Curry - 3g (łyżeczka)
- Limonka - 30g (⅓ sztuki)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Usuń pancerz z krewetek, następnie przepłucz je zimną wodą i osusz. Na patelni rozgrzej olej i przesmaż krewetki do zrumienienia przez 2-3 minuty z każdej ze stron. Odłóż do oddzielnej, małej miseczki.

KROK 2: Obetnij liście z ananasa, pokrój go wzdłuż na ćwiartki, odetnij, twardą warstwę i oddziel jego miąższ od skóry. Pokrój go w średniej wielkości kostkę. Umyj pomidory, osusz je i pokrój go na ćwiartki.

KROK 3: Dodaj do ciepłego bulionu warzywnego krewetki, następnie dołóż ananasa, pomidory i przyprawy i gotuj na wolnym ogniu przez około 15-20 minut. Pod koniec gotowania dodaj kaszę, dopraw całość do smaku solą, pieprzem i sokiem z limonki.

Smacznego!

