



## Zupa krem z batatów

★★★★★ (8)

40 minut

6 osób

łatwy

### Wartości odżywcze

**145 kcal** / 1 porcję (271 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>53.76 kcal</b> 2.69%	Białko <b>1.18 g</b> 2.36%	Węglowod. <b>8.09 g</b> 3%	Tłuszcze <b>2.42 g</b> 3.46%	Błonnik <b>1.25 g</b> 5%	<b>GDA</b> <b>2.69 %</b>
--	----------------------------------	----------------------------------	------------------------------------	--------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Bataty - 500g (2 ½ sztuki)
- Wywar warzywny - 720g (3 szklanki)
- Por obrany - 50g
- Czosnek mały - 9g (3 ząbki)
- Imbir korzeń - 10g
- Mleczko kokosowe - 200g (20 łyżek stołowych)
- Limonka - 100g (sztuka)
- Kurkuma - 20g
- Kmin rzymski - 5g (łyżeczka)
- Kolendra świeża - 4.5g (1/3 pęczka)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Papryka ostra mielona - 3g (łyżeczka)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Bataty umyj, obierz i pokrój w niezbyt drobną kostkę. Wrzuć do garnka, zalej bulionem i pozostaw na kuchence do zagotowania.

**KROK 2:** W tym czasie pokrój pora na półplasterki i smaż na rozgrzanej patelni do zeszklenia. Pod koniec smażenia dorzuć do pora obrany i pokrojony w plasterki czosnek oraz imbir. Wszystko razem smaż jeszcze przez około 4-5 minut. Następnie zawartość patelni wrzuć do garnka z batatami.

**KROK 3:** Warzywa gotuj w bulionie ok. 20 minut, do mięknięcia. Dodaj do warzyw pietruszkę, marchew i mały kawałek selera.

**KROK 4:** Gdy bataty zmiękną, zblenduj z zawartością garnka na gładki krem. Następnie dodaj mleko kokosowe, przyprawy, łyżkę soku z limonki i mieszamy.

\*Podawaj na gorąco, z kleksem śmietanki kokosowej, startą skórką limonki, płatkami chili i posiekanymi liśćmi kolendry.

Smacznego!

