



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Jaglany krem z pomidorów i awokado



Jaglany krem z pomidorów i awokado

★★★★★(6)

50 minut

4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

221 kcal / 1 porcję (421 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 52.49 kcal 2.62%	Białko 1.34 g 2.68%	Węglowod. 5.63 g 2.09%	Tłuszcze 3.04 g 4.34%	Błonnik 0.62 g 2.48%	GDA 2.62 %
--------------------------------------------	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)
- Cebula - 80g (sztuka)
- Por obrany - 50g
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Pomidory w puszcze - 800g (2 puszki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Kurkuma - 2g
- Curry - 1.5g (½ łyżeczki)
- Imbir korzeń - 5g
- Woda ciepła - 480g (2 szklanki)
- Oregano - 2g (łyżeczka)
- Kasza jaglana sucha - 50g
- Awokado - 140g
- Mleczko kokosowe - 40g (4 łyżki stołowe)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: W garnku rozgrzej olej rzepakowy, następnie dodaj posiekaną w piórka cebulę z porem i pieprz i podsmaż krótką chwilę, stale mieszając.

KROK 2: Dodaj posiekany w plasterki czosnek, po chwili dodaj pomidory i 1/2 litra wrzątku. Dodaj przyprawy i utarty imbir i gotuj pod przykryciem przez 10 -15 minut na średnim ogniu.

KROK 3: W międzyczasie ugotuj uprzednio podprażoną kaszę jaglaną według przepisu producenta zamieszczonego na opakowaniu.

KROK 4: Ugotowaną kaszę dorzuć do garnka z z podduszonymi warzywami. Całość dobrze wymieszaj, a następnie zmiksuj. Dopraw solą, pieprzem i ziołami prowansalskimi według uznania.

KROK 5: Przelej zupę do misek. Na koniec danie udekoruj awokado i polej mleczkiem kokosowym.

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

