



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Ogórkowa ze śmietaną



Ogórkowa ze śmietaną

★★★★★ (5)

🕒 30 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

174 kcal / 1 porcję (352 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 49.48 kcal 2.47%	🥩 Białko 3.86 g 7.72%	🍞 Węglowod. 4.26 g 1.58%	🌿 Tłuszcze 1.80 g 2.57%	🌾 Błonnik 0.53 g 2.12%	GDA 2.47 %
--	------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

🍳 Składniki

- Wywar warzywno-drobiowy - 200g (szklanka)
- Ogórek kwaszony - 60g (sztuka)
- Ziemniaki - 50g (2/3 sztuki)
- Marchew - 20g
- Koperek siekany - 4g (1/2 łyżki stołowej)
- Śmietana 12% tłuszczu - 18g (łyżka stołowa)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Ziemniaki dokładnie umyj, obierz i pokrój w kostkę. Marchew opłucz, obierz i pokrój w plasterki.

KROK 2: Podgrzej wywar, dodaj warzywa (oprócz ogórka) i gotuj około 15 minut.

KROK 3: Ogórka zetrzyj na tarce o dużych oczkach, dodaj do wywaru. Gotuj 5 minut.

KROK 4: Do kubeczka wlej troszkę zupy, rozprowadź w niej śmietanę po czym wlej do garnka. Zamieszaj.

KROK 5: Zupę przelej na talerz. Posyp koperkiem.

*Do przygotowania zupy możesz użyć również wywaru warzywnego.

Smacznego!

