



Krem z pomidorów z grzankami

★★★★★ (18)

25 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

351 kcal / 1 porcję (392 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 89.62 kcal 4.48%	Białko 3.87 g 7.74%	Węglowod. 7.07 g 2.62%	Tłuszcze 5.17 g 7.39%	Błonnik 0.61 g 2.44%	GDA 4.48 %
-------------------------------------	---------------------------	------------------------------	-----------------------------	----------------------------	-----------------------------



Składniki

- Wywar warzywno-drobiowy - 180g (¼ szklanki)
- Pomidory w puszcze - 120g (⅓ puszki)
- Koncentrat pomidorowy, 30% - 15g (łyżeczka)
- Marchew - 20g
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Oliwa z oliwek - 15g (1 ½ łyżki stołowej)
- Cebula - 10g (¼ sztuki)
- Pieczywo tostowe pełnoziarniste - 27g (kromka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Tost a pokrój w kostkę i podsmaż na niewielkiej ilości (tyżeczce) oliwy w oliwek. Tak przygotowane grzanki odstaw do wystygnięcia.

KROK 2: Cebulę, czosnek oraz marchew obierz i posiekaj. Rozgrzej garnek i wlej resztę oliwy. Podsmaż cebulę aż się zeszkli. Dodaj czosnek i marchewkę, podsmaż. Dodaj pomidory i koncentrat. Podduś około 5 minut.

KROK 3: Wlej bulion, zamieszaj i doprowadź do wrzenia. Gotuj pod przykryciem, około 15 minut.

KROK 4: Zupę zmiksuj na gładko i dopraw pieprzem i solą o obniżonej zawartości sodu.

KROK 5: Przelej na talerz i udekoruj grzankami. Dodatek świeżej bazylii idealnie podkreśli smak zupy.

*Do przygotowania zupy możesz użyć wywaru warzywnego, wołowego.

Smacznego!

