

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Zupa jarzynowo-kalafiorowa](#)

## Zupa jarzynowo-kalafiorowa

★★★★★ (12)

🕒 20 minut

🍴 3 osoby

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**233 kcal** / 1 porcję (1059 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|   |                                    |                                      |                                      |                                     |                           |
|---|------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------|
| 🔥 Kaloryczność<br><b>22.00 kcal</b><br>1.1% | 🥩 Białko<br><b>1.26 g</b><br>2.52% | 🍞 Węglowod.<br><b>2.97 g</b><br>1.1% | 🍷 Tłuszcze<br><b>1.10 g</b><br>1.57% | 🌾 Błonnik<br><b>0.43 g</b><br>1.72% | <b>GDA</b><br><b>1.1%</b> |
|---|------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------|

### 👨‍🍳 Składniki

- Mrożony bukiet jarzyn wiosenny - 450g
- Wywar warzywny - 1920g (8 szklanek)
- Ziemniaki - 225g (3 sztuki)
- Kalafior, mrożony - 450g
- Śmietana 12% tłuszczu - 108g (6 łyżek stołowych)
- Koperek siekany - 24g (3 łyżki stołowe)

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Do gorącego bulionu wrzuc mieszankę warzyw. Gotuj około 10 minut.

**KROK 2:** W międzyczasie opłucz i obierz ziemniaki. Wrzuc do wrzątku i podgotuj około 5 minut. Jak lekko przestygną pokrój je w kostkę. Dodaj do wywaru z warzywami, gotuj około 5 minut. Dołącz różyczki kalafiora i gotuj aż zmięknie.

**KROK 3:** Śmietanę wlej do kubka, zahartuj odrobiną zupy i wlej z powrotem do garnka. Zupę przelej na talerz.

\*Podawaj doprawioną świeżo mielonym pieprzem i siekanym koperkiem.

Smacznego!

