



## Krem selerowy

★★★★★ (16)

30 minut

4 osoby

średni

## Wartości odżywcze

**295 kcal** / 1 porcję (768 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>38.50 kcal</b> 1.93%	Białko <b>1.65 g</b> 3.3%	Węglowod. <b>3.59 g</b> 1.33%	Tłuszcze <b>2.84 g</b> 4.06%	Błonnik <b>1.01 g</b> 4.04%	<b>GDA</b> <b>1.93 %</b>
--	---------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



## Składniki

- Masło ekstra - 10g (2 łyżeczki)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Seler korzeniowy - 400g
- Por - 260g (sztuka)
- Ziemniaki - 300g (4 sztuki)
- Wywar warzywny - 1920g (8 szklanek)
- Ser gorgonzola - 120g (4 plastry)
- Kiełki słonecznika - 40g



## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Warzywa dokładnie umyj (zwłaszcza pora) i obierz. Selera i ziemniaki pokrój w kostkę, pora w grube plasterki.

**KROK 2:** W garnku rozgrzej masło z oliwą, dodaj seler, białą część pora oraz ziemniaki. Wymieszaj, posól i podduś przez 10-15 minut pod przykryciem na bardzo małym ogniu. Uważaj, aby warzywa nie przyrumieniły się.

**KROK 3:** Dolej bulion i zagotuj. Przykryj garnek, zmniejsz ogień i duś kolejne 30 minut, aż warzywa zmiękną. Po tym czasie zmiksuj zupę na gładki krem, przelej na talerz i każdą porcję podawaj z pokruszonym serem, udekorowaną kiełkami.

Smacznego!

