



Krem pieczarkowy

★★★★★ (42)

🕒 30 minut

🍴 2 osoby

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

179 kcal / 1 porcję (521 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 34.34 kcal 1.72%	🥩 Białko 1.66 g 3.32%	🍞 Węglowod. 2.09 g 0.77%	🌿 Tłuszcze 2.92 g 4.17%	🌾 Błonnik 0.89 g 3.56%	GDA 1.72 %
--	------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Pieczarki - 400g (20 sztuk)
- Cebula - 60g (2/3 sztuki)
- Bulion drobiowy z kostki rosółowej - 480g (2 szklanki)
- Masło ekstra - 20g (4 łyżeczki)
- Jogurt typu greckiego - 80g (4 łyżki stłotwe)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: W rondlu rozpuść połowę ilości masła, dodaj cebulę, gotuj do miękkości przez 10 minut, uważając aby cebula nie zaczęła się rumienić. Dodaj resztę masła i pieczarki i gotuj przez około 5 minut, aż pieczarki się zrumienią.

KROK 2: Dodaj bulion i est ragon, zagotuj, zmniejsz płomień do minimum, przykryj i gotuj na wolnym ogniu przez 20 minut.

KROK 3: Przelej do blendera i zmiksuj. Następnie przelej z powrotem do czystego rondla. Dodaj śmietankę, sól i pieprz do smaku. Przed podaniem podgrzej, ale nie zagotowuj.

KROK 4: Przelej do miseczek i udekoruj dodatkiem posiekanym est ragonem, kleksami śmietany i pieprzem.

Smacznego!

