

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Krem z ogórków i awokado](#)

Krem z ogórków i awokado

★★★★★ (10)



30 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

101 kcal / 1 porcję (232 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

43.45 kcal

2.17%



Białko

1.06 g

2.12%



Węglowod.

2.76 g

1.02%



Tłuszcze

4.01 g

5.73%



Błonnik

0.94 g

3.76%

GDA**2.17 %**

Składniki

- Ogórek szklarniowy - 180g
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Por - 85.8g (1/3 sztuki)
- Awokado - 140g
- Wywar warzywny - 480g (2 szklanki)
- Koperek pęczek - 8g (1/2 pęczka)
- Pieprz czarny - 3g (3 szczypty)
- Naturalny jogurt sojowy BIO - 20g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Ogórka bardzo dokładnie wyszoruj. Obierz tylko tyle, aby zrobić dekorację ze skórki (cienko ją pokrój). Resztę ogórka nie obieraj i pokrój na około 2 cm kawałki. W garnku z grubym dnem rozgrzej oliwę, dodaj ogórka oraz pora pokrojonego na 1 cm krążki. Duś przez 7 minut, od czasu do czasu mieszając. Wlej połowę bulionu i gotuj przez 10 minut.

KROK 2: Dodaj posiekany koperek. Awokado przepotów i wyjmij pestkę. Łyżką wybierz miąższ ze skórki i dodaj go do zupy. Zmiksuj wszystko na gładki krem. Dodaj resztę wywaru, jogurt sojowy, następnie dopraw solą oraz świeżo zmielonym czarnym pieprzem.

*Przed podaniem schłódź w lodówce. Można podawać z podprażonymi pestkami dyni lub słonecznika.

Smacznego!

