



Krem z ciecierzycy i pomidorów

★★★★★(2)

30 minut

4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

159 kcal / 1 porcję (335 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 47.33 kcal 2.37%	Białko 1.70 g 3.4%	Węglowod. 5.72 g 2.12%	Tłuszcze 2.38 g 3.4%	Błonnik 0.31 g 1.24%	GDA 2.37%
--	---------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	----------------------------

Składniki

- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Cebula - 80g (sztuka)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Papryczka chili - 20g (sztuka)
- Kmin rzymski - 2.5g (½ łyżeczki)
- Kolendra świeża - 7.5g (½ pęczka)
- przecier pomidorowy - 480g (2 szklanki)
- Cukier - 3g (½ łyżeczki)
- Wywar warzywny - 480g (2 szklanki)
- Ciecierzycy z puszki - 170g (szklanka)
- Natka pietruszki pęczek - 18g (pęczek)
- Limonka - 50g (½ sztuki)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: W garnku podgrzej oliwę, dodaj pokrojoną w kosteczkę cebulę, oprósź solą i zeszklij ją na umiarkowanym ogniu.

KROK 2: Dodaj pokrojony na plasterki czosnek i pokrojoną papryczkę chili, dalej delikatnie podsmaż przez około 2 minuty. Dodaj kmin rzymski, kolendrę i podgrzej razem przez kilkanaście sekund. Wlej przecier pomidorowy oraz bulion, dodaj cukier, dopraw w razie konieczności solą, pieprzem, zagotuj.

KROK 3: Dodaj odcedzoną ciecierzycę i kilka łyżek zalewy. Po zagotowaniu przykryj i gotuj pod przykryciem przez około 20 minut na umiarkowanym ogniu.

KROK 4: Zupę zmiksuj na gładki krem (w stojącym blenderze, na największej mocy, przez około minutę). Podgrzej przed podaniem, podawaj z chili, świeżą natką pietruszki i limonką.

*Można wykorzystać tylko część wymienionych dodatków.

Smacznego!

