



Rozgrzewający krem z marchwi z mleczkiem kokosowym i imbirem

★★★★★ (14)



30 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

121 kcal / 1 porcję (273 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność
44.21 kcal
2.21%

Białko
0.89 g
1.78%

Węglowod.
4.43 g
1.64%

Tłuszcze
3.42 g
4.89%

Błonnik
1.19 g
4.76%

GDA
2.21%



Składniki

- Wywar warzywny - 480g (2 szklanki)
- Cebula - 80g (sztuka)
- Marchew - 300g
- Masło ekstra - 20g (4 łyżeczki)
- Sok pomarańczowy - 100g
- Mleczko kokosowe - 100g (10 łyżek stołowych)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Szczypiorek siekany - 10g (2 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Przygotuj wywar warzywny z wószczyzny z dodatkiem ziela angielskiego, liścia laurowego i pieprzu.

KROK 2: Cebulę, marchewkę i imbir obierz, a następnie cebulę pokrój w kostkę, a pozostałe składniki w cienkie plasterki.

KROK 3: Do garnka, na roztopione masło, wrzuć wyżej wymienione składniki i smaż przez ok. 5 minut.

KROK 4: Dodaj wcześniej przygotowany wywar i gotuj wszystko przez ok. 15 minut. Następnie dolej sok z pomarańczy oraz mleczko kokosowe.

KROK 5: Zupę z miksuj przy użyciu blendera na gładką masę i dopraw do smaku solą oraz pieprzem.

*Krem podawaj udekorowany szczypiorkiem z kleksem mleczka kokosowego.

*Smacznego!

