



Strona główna &gt; Przepisy &gt; Lista przepisów &gt; Jaglany krem z pomidorów i awokado



## Jaglany krem z pomidorów i awokado

★★★★★ (6)

🕒 50 minut

🍴 4 osoby

👨‍🍳 łatwy

## Wartości odżywcze

221 kcal / 1 porcję (421 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 52.49 kcal 2.62%	🥩 Białko 1.34 g 2.68%	🍞 Węglowod. 5.63 g 2.09%	🌿 Tłuszcze 3.04 g 4.34%	🌾 Błonnik 0.62 g 2.48%	<b>GDA</b> <b>2.62 %</b>
---------------------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-------------------------------	------------------------------	-----------------------------

## 👨‍🍳 Składniki

- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)
- Cebula - 80g (sztućka)
- Por obrany - 50g
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Pomidory w puszcze - 800g (2 puszki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Kurkuma - 2g
- Curry - 1.5g (½ łyżeczki)
- Imbir korzeń - 5g
- Woda ciepła - 480g (2 szklanki)
- Oregano - 2g (łyżeczka)
- Kasza jaglana sucha - 50g
- Awokado - 140g
- Mleczko kokosowe - 40g (4 łyżki stołowe)

## 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** W garnku rozgrzej olej rzepakowy, następnie dodaj posiekaną w piórka cebulę z porem i pieprz i podsmaż krótką chwilę, st ale mieszając.

**KROK 2:** Dodaj posiekany w plasterki czosnek, po chwili dodaj pomidory i 1/2 litra wrzątku. Dodaj przyprawy i utarty imbir i gotuj pod przykryciem przez 10-15 minut na średnim ogniu.

**KROK 3:** W międzyczasie ugotuj uprzednio podprażoną kaszę jaglaną według przepisu producenta zamieszczonego na opakowaniu.

**KROK 4:** Ugotowaną kaszę dorzuć do garnka z z podduszonymi warzywami. Całość dobrze wymieszaj, a następnie zmiksuj. Dopraw solą, pieprzem i ziołami prowansalskimi według uznania.

**KROK 5:** Przelej zupę do miseczek. Na koniec danie udekoruj awokado i polej mleczkiem kokosowym.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

