



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Krem z pomidorów z grzankami



## Krem z pomidorów z grzankami

★★★★★ (18)

🕒 25 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**351 kcal** / 1 porcję (392 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>89.62 kcal</b> 4.48%	🥩 Białko <b>3.87 g</b> 7.74%	🍞 Węglowod. <b>7.07 g</b> 2.62%	🥑 Tłuszcze <b>5.17 g</b> 7.39%	🌾 Błonnik <b>0.61 g</b> 2.44%	<b>GDA</b> <b>4.48 %</b>
---	---------------------------------------	--	---	--	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### 👨‍🍳 Składniki

- Wywar warzywno-drobiowy - 180g (¾ szklanki)
- Pomidory w puszcze - 120g (½ puszki)
- Koncentrat pomidorowy, 30% - 15g (łyżeczka)
- Marchew - 20g
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Oliwa z oliwek - 15g (1 ½ łyżki stołowej)
- Cebula - 10g (¼ sztuki)
- Pieczywo tostowe pełnoziarniste - 27g (kromka)

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Tosta pokrój w kostkę i podsmaż na niewielkiej ilości (łyżeczce) oliwy w oliwek. Tak przygotowane grzanki odstaw do wystygnięcia.

**KROK 2:** Cebulę, czosnek oraz marchew obierz i posiekaj. Rozgrzej garnek i wlej resztę oliwy. Podsmaż cebulę aż się zeszkli. Dodaj czosnek i marchewkę, podsmaż. Dodaj pomidory i koncentrat. Podduś około 5 minut.

**KROK 3:** Wlej bulion, zamieszaj i doprowadź do wrzenia. Gotuj pod przykryciem, około 15 minut.

**KROK 4:** Zupę zmiksuj na gładko i dopraw pieprzem i solą o obniżonej zawartości sodu.

**KROK 5:** Przelej na talerz i udekoruj grzankami. Dodatek świeżej bazylii idealnie podkreśli smak zupy.

*\*Do przygotowania zupy możesz użyć wywaru warzywnego, wołowego.*

*Smacznego!*

