



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Zupa jarzynowo-kalafiorowa



Zupa jarzynowo-kalafiorowa

★★★★★ (12)

🕒 20 minut

🍴 3 osoby

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

233 kcal / 1 porcję (1059 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 22.00 kcal 1.1%	🥩 Białko 1.26 g 2.52%	🍞 Węglowod. 2.97 g 1.1%	🥑 Tłuszcze 1.10 g 1.57%	🌾 Błonnik 0.43 g 1.72%	GDA 1.1 %
--	---------------------------------------	---	---	--	----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

👨‍🍳 Składniki

- Mrożony bukiet jarzyn wiosenny - 450g
- Wywar warzywny - 1920g (8 szklanek)
- Ziemniaki - 225g (3 sztuki)
- Kalafior, mrożony - 450g
- Śmietana 12% tłuszczu - 108g (6 łyżek stołowych)
- Koperek siekany - 24g (3 łyżki stołowe)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Do gorącego bulionu wrzucić mieszankę warzyw. Gotuj około 10 minut.

KROK 2: W międzyczasie opłucz i obierz ziemniaki. Wrzucić do wrzątku i podgotuj około 5 minut. Jak lekko przestygną pokrój je w kostkę. Dodaj do wywaru z warzywami, gotuj około 5 minut. Dołącz różyczki kalafiora i gotuj aż zmięknie.

KROK 3: Śmietanę wlej do kubka, zahartuj odrobiną zupy i wlej z powrotem do garnka. Zupę przelej na talerz.

**Podawaj doprawioną świeżo mielonym pieprzem i siekanym koperkiem.*

Smacznego!

