



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Krem z zielonego groszku z łososiem



Krem z zielonego groszku z łososiem

★★★★★ (15)

🕒 30 minut

🍴 4 osoby

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

304 kcal / 1 porcję (407 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 74.73 kcal 3.74%	🍗 Białko 6.17 g 12.34%	🍞 Węglowod. 6.56 g 2.43%	🍷 Tłuszcze 3.19 g 4.56%	🌾 Błonnik 1.82 g 7.28%	GDA 3.74 %
--	-------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

👨‍🍳 Składniki

- Cebula - 100g (1 ¼ sztuki)
- Masło ekstra - 20g (4 łyżeczki)
- Ziemniaki - 75g (sztuka)
- Wywar warzywno-drobiowy - 800g (4 szklanki)
- Groszek zielony, mrożony - 450g
- Śmietana 12% tłuszczu - 72g (4 łyżki stołowe)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 2g (4 szczypty)
- Pieprz biały - 2g (4 szczypty)
- Łosoś wędzony na zimno - 100g (4 płyty)
- Koperek siekany - 8g (łyżka stołowa)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Cebulę obierz i pokrój w kosteczkę. Ziemniaka optucz, obierz i pokrój na mniejsze kawałki.

KROK 2: Masło rozgrzej w garnku, dodaj cebulę i podduś. Dodaj ziemniaka.

KROK 3: Całość podlej bulionem i podgrzej do zagotowania.

KROK 4: Dodaj mrożony groszek i całość gotuj, aż warzywa zmiękną. Zmiksuj na krem, dopraw solą i pieprzem.

KROK 5: Zupę przelej do talerzy i każdą porcję udekoruj łyżką śmietany, łososiem pokrojonym w paseczki i świeżym koperkiem.

Smacznego!

