



Krem pieczarkowy

★★★★★ (40)

30 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

179 kcal / 1 porcję (521 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 34.34 kcal 1.72%	Białko 1.66 g 3.32%	Węglowod. 2.09 g 0.77%	Tłuszcze 2.92 g 4.17%	Błonnik 0.89 g 3.56%	GDA 1.72 %
--	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Pieczarki - 400g (20 sztuk)
- Cebula - 60g (2/3 sztuki)
- Bulion drobiowy z kostki rosołowej - 480g (2 szklanki)
- Masło ekstra - 20g (4 łyżeczki)
- Jogurt typu greckiego - 80g (4 łyżki stołowe)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: W rondlu rozpuść połowę ilości masła, dodaj cebulę, gotuj do miękkości przez 10 minut, uważając aby cebula nie zaczęła się rumienić. Dodaj resztę masła i pieczarki i gotuj przez około 5 minut, aż pieczarki się zrumienią.

KROK 2: Dodaj bulion i estragon, zagotuj, zmniejsz płomień do minimum, przykryj i gotuj na wolnym ogniu przez 20 minut.

KROK 3: Przelej do blendera i zmiksuj. Następnie przelej z powrotem do czystego rondla. Dodaj śmietankę, sól i pieprz do smaku. Przed podaniem podgrzej, ale nie zagotowuj.

KROK 4: Przelej do miseczek i udekoruj dodatkowym posiekanym estragonem, kleksami śmietany i pieprzem.

Smacznego!

