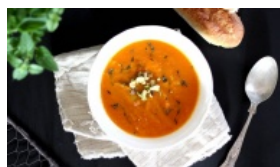




Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Krem marchewkowo-jaglany z zielonym groszkiem



Krem marchewkowo-jaglany z zielonym groszkiem

★★★★★ (10)

40 minut

4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

170 kcal / 1 porcję (181 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 94.19 kcal 4.71%	Białko 2.90 g 5.8%	Węglowod. 11.85 g 4.39%	Tłuszcze 5.27 g 7.53%	Błonnik 2.86 g 11.44%	GDA 4.71 %
--	---------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Marchew - 400g
- Cebula - 90g (1 ¼ sztuki)
- Kasza jaglana sucha - 51g (1 ⅔ łyżki stołowej)
- Czosnek mały - 6g (2 ząbki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Kurkuma - 3g
- Curry - 3g (łyżeczka)
- Imbir korzeń - 3g
- Bazylia świeża - 5g (gałązka)
- Groszek zielony, mrożony - 50g
- Migdały - 40g (40 sztuk)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 50g (2 łyżki stołowe)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Pokrój marchewkę i dodaj do rondla, zalej wodą mineralną na 2-3 cm nad poziomem marchewki i ugotuj ją do miękkości.

KROK 2: Groszek ugotuj na parze lub w niewielkiej ilości lekko osolonej wody. Rozgnieć na puree, najlepiej widelcem, groszek wraz z miętą i masłem lub jogurtem, dodając trochę utartej gałki muszkatołowej (opcjonalnie).

KROK 3: Na patelni rozgrzej masło klarowane i podsmaż pokrojoną cebulkę oraz czosnek.

KROK 4: Do ugotowanej marchewki dodaj kurkumę, curry, ugotowaną kaszę jaglaną i listki bazylii. Dopraw solą morską i zmiksuj. Jeśli chcesz uzyskać bardziej aksamitną konsystencję dodaj trochę oliwy lub masła. Podgrzej jeszcze chwilę zupę w rondlu.

**Zupę serwuj z groszkiem i pokrojonymi w kostkę migdałami, skropione oliwą i udekorowaną listkami bazylii.*

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

