



Krem z topinamburu z cieciorką

★★★★★ (11)

40 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

262 kcal / 1 porcję (491 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 53.40 kcal 2.67%	Białko 1.66 g 3.32%	Węglowod. 6.90 g 2.56%	Tłuszcze 2.87 g 4.1%	Błonnik 0.86 g 3.44%	GDA 2.67 %
--	----------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Cebula - 90g (1 ¼ sztuki)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Topinambur, świeży - 192.5g (3 ½ sztuki)
- Kalafior - 100g
- Ciecierzycza z puszki - 85g (½ szklanki)
- Wywar warzywny - 480g (2 szklanki)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Pokrój w drobną kosteczkę cebulę i smaż 2-3 minuty na rozgrzanej oliwie. pod koniec smażenia dodaj posiekany czosnek i smażyc kolejne 1,5 minuty.

KROK 2: Do patelni dołóż umyty, obrany i pokrojony w plasterki topinambur i kontynuuj smażenie jeszcze 3 minuty. Następnie dodaj ugotowaną cieciorkę (może być z puszki), kalafiora i smaż kolejne 3 minuty. Całość warzyw dopraw sporą szczyptą soli.

KROK 3: Do gotującego się w wysokim garnku bulionu warzywnego dodaj warzywa z patelni i gotuj całość na wolnym ogniu przez około 15-20 minut.

KROK 4: Po tym czasie zblenduj zupę na gładki, biały krem. W razie potrzeby dodaj troszkę soli i pieprzu. Zupę przełóż na talerze. Udekoruj podprażonymi pestkami dyni lub mielonym siemieniem lnianym.

Smacznego!

