



Zupa krem z zielonych warzyw

★★★★★ (7)

60 minut

4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

131 kcal / 1 porcję (192 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 68.53 kcal 3.43%	Białko 3.90 g 7.8%	Węglowod. 7.18 g 2.66%	Tłuszcze 4.10 g 5.86%	Błonnik 3.13 g 12.52%	GDA 3.43 %
--	---------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------



Składniki

- Brokuły - 150g
- Brukselka - 150g
- Cebula - 100g (1 ¼ sztuki)
- Por - 130g (½ sztuki)
- Szpinak młody - 50g (2 garście)
- Jarmuż - 25g (5 liści)
- Seler naciowy - 90g (2 łydgi)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Ziele angielskie - 5g (2 ½ sztuki)
- Liść laurowy - 1g (2 sztuki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Papryka ostra mielona - 3g (łyżeczka)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Dynia, pestki - 40g (4 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Wszystkie warzywa dokładnie umyj i obierz je. Z liści jarmużu powycinaj twardy łodygi. Seler, czosnek oraz cebulę pokrój na mniejsze kawałki. Włóż je do garnka, następnie dodaj do nich brukselkę i pora.

KROK 2: Włóż do garnka ziele angielskie i liść laurowy, zalej wodą nieco powyżej wysokości warzyw w naczyniu i gotuj pod przykryciem około 30-35 minut, do momentu, aż warzywa zmiękną.

KROK 3: Po upływie tego czasu dodaj pokrojonego w różyczki brokuła oraz szpinak (może być mrożony) i kontynuuj gotowanie przez następne 10-15 minut.

KROK 4: Całość zmiksuj na gładki krem, rozprowadź w zupie oliwę z oliwek, a całość dopraw do smaku solą, pieprzem i ostrą papryką. Na koniec posyp danie podprażonymi pestkami dyni lub udekoruj podprażoną grzanką pełnoziarnistą.

Smacznego!

