



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów
> Rozgrzewający krem z marchwi z mleczkiem kokosowym i imbirem



Rozgrzewający krem z marchwi z mleczkiem kokosowym i imbirem

★★★★★ (13)

30 minut

4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

121 kcal / 1 porcję (273 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 44.21 kcal 2.21%	Białko 0.89 g 1.78%	Węglowod. 4.43 g 1.64%	Tłuszcze 3.42 g 4.89%	Błonnik 1.19 g 4.76%	GDA 2.21 %
--	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Wywar warzywny - 480g (2 szklanki)
- Cebula - 80g (sztuka)
- Marchew - 300g
- Masło ekstra - 20g (4 łyżeczki)
- Sok pomarańczowy - 100g
- Mleczko kokosowe - 100g (10 łyżek stołowych)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Szcypiorek siekany - 10g (2 łyżki stołowe)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Przygotuj wywar warzywny z włoszczyzny z dodatkiem ziela angielskiego, liścia laurowego i pieprzu.

KROK 2: Cebulę, marchewkę i imbir obierz, a następnie cebulę pokrój w kostkę, a pozostałe składniki w cienkie plasterki.

KROK 3: Do garnka, na roztopione masło, wrzuć wyżej wymienione składniki i smaż przez ok. 5 minut.

KROK 4: Dodaj wcześniej przygotowany wywar i gotuj wszystko przez ok. 15 minut. Następnie dolej sok z pomarańczy oraz mleczko kokosowe.

KROK 5: Zupę zmiksuj przy użyciu blendera na gładką masę i dopraw do smaku solą oraz pieprzem.

**Krem podawaj udekorowany szczypiorkiem z kleksem mleczka kokosowego.*

**Smacznego!*

