



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów  
> Zupa marchewkowo-pomarańczowa z nutą kokosową



## Zupa marchewkowo-pomarańczowa z nutą kokosową

★★★★★(9)



30 minut



4 osoby



łatwy

### Wartości odżywcze

**250 kcal** / 1 porcję (533 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>46.88 kcal</b> 2.34%	Białko <b>1.23 g</b> 2.46%	Węglowod. <b>6.34 g</b> 2.35%	Tłuszcze <b>2.41 g</b> 3.44%	Błonnik <b>1.42 g</b> 5.68%	<b>GDA</b> <b>2.34 %</b>
--	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Papryka czerwona - 600g (3 sztuki)
- Pomarańcza - 500g
- Por obrany - 50g
- ziemniaki - 150g (2 sztuki)
- Woda ciepła - 720g (3 szklanki)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Imbir korzeń - 5g
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)
- Mleczko kokosowe - 40g (4 łyżki stołowe)
- Migdały, płatki - 40g (4 łyżki stołowe)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Wszystkie warzywa dokładnie umyj pod bieżącą wodą. Papryki i ziemniaki pokój w kostkę, pora w talarki.

**KROK 2:** Rozgrzej olej na patelni, a następnie wrzuć pokrojone warzywa. Podsmaż je na dość wolnym ogniu. Dodaj sól, pieprz, wymieszaj, a następnie całość przełóż do garnka o grubym dnie.

**KROK 3:** Przesmażone warzywa zalej trzema szklankami wody. Dodaj do nich obryny i starty imbir oraz wyciśnięty sok z pomarańczy. Całość zagotuj i trzymaj na wolnym ogniu około 15-20 minut. Następnie zmixuj.

**KROK 4:** Danie jeszcze raz spróbuj i dopraw do smaku. Nałóż zupę na talerze. Każdy talerz udekoruj kleksem mleczka kokosowego i posypanymi, podprażonymi płatkami migdałowymi.

*Smacznego!*

