



Krupnik

★★★★★ (19)

35 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

252 kcal / 1 porcję (366 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

 Kaloryczność
68.75 kcal
3.44% Białko
3.67 g
7.34% Węglowod.
8.21 g
3.04% Tłuszcze
2.42 g
3.46% Błonnik
1.02 g
4.08%**GDA**
3.44 %

Składniki

- Wywar warzywno-drobiowy - 200g (szklanka)
- Marchew - 45g
- Ziemniaki - 75g (sztuka)
- Kasza jęczmienna perłowa sucha - 17g
- Cebula - 20g (1/4 sztuki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 5g (1/2 łyżki stołowej)
- Koperek siekany - 4g (1/2 łyżki stołowej)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Warzywa dokładnie umyj i obierz.**KROK 2:** Cebulę podsmaż na oleju, aż się zeszkli. Marchew pokrój w talarki, ziemniaki w kostkę.**KROK 3:** Do wywaru dodaj surową kaszę. Gotuj 15 minut od przykryciem.**KROK 4:** Dorzuć marchew, ziemniaki i cebulę. Gotuj aż warzywa zmiękną. Dopraw solą i pieprzem.**KROK 5:** Przelej na talerz i posyp posiekaną natką pietruszki lub koperkiem.**Smacznego!**