



Krem z pomidorów z grzankami

★★★★★ (18)



25 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

351 kcal / 1 porcję (392 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
89.62 kcal	3.87 g	7.07 g	5.17 g	0.61 g	4.48 %
4.48%	7.74%	2.62%	7.39%	2.44%	



Składniki

- Wywar warzywno-drobiowy - 180g (¾ szklanki)
- Pomidory w puszcze - 120g (⅓ puszki)
- Koncentrat pomidorowy, 30% - 15g (łyżeczka)
- Marchew - 20g
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Oliwa z oliwek - 15g (1 ½ łyżki stołowej)
- Cebula - 10g (¼ sztuki)
- Pieczywo tostowe pełnoziarniste - 27g (kromka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Tost a pokrój w kostkę i podsmaż na niewielkiej ilości (łyżeczce) oliwy w oliwek. Tak przygotowane grzanki odstaw do wystygnięcia.

KROK 2: Cebulę, czosnek oraz marchew obierz i posiekaj. Rozgrzej garnek i wlej resztę oliwy. Podsmaż cebulę aż się zeszkli. Dodaj czosnek i marchewkę, podsmaż. Dodaj pomidory i koncentrat. Podduś około 5 minut.

KROK 3: Wlej bulion, zamieszaj i doprowadź do wrzenia. Gotuj pod przykryciem, około 15 minut.

KROK 4: Zupę zmiksuj na gładko i dopraw pieprzem i solą o obniżonej zawartości sodu.

KROK 5: Przelej na talerz i udekoruj grzankami. Dodatek świeżej bazyli idealnie podkreśli smak zupy.

*Do przygotowania zupy możesz użyć wywaru warzywnego, wołowego.

Smacznego!

