



Krem z zielonego groszku ze śmietaną

★★★★★ (14)



30 minut



4 osoby

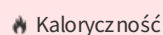


łatwy

Wartości odżywcze

175 kcal / 1 porcję (414 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

42.16 kcal

2.11%



Białko

2.31 g

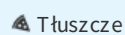
4.62%



Węglowod.

5.95 g

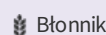
2.2%



Tłuszcze

2.24 g

3.2%



Błonnik

1.76 g

7.04%

GDA

2.11 %



Składniki

- Cebula - 100g (1 ¼ sztuki)
- Masło ekstra - 20g (4 łyżeczki)
- Ziemniaki - 50g (⅔ sztuki)
- Wywar warzywny - 960g (4 szklanki)
- Groszek zielony, mrożony - 450g
- Śmietana 12% tłuszczu - 72g (4 łyżki stołowe)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 2g (4 szczypty)
- Pieprz biały - 2g (4 szczypty)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Cebulę obierz i pokrój w kosteczkę. Ziemniaka opłucz, obierz i pokrój na mniejsze kawałki.

KROK 2: Masło rozgrzej w garnku, dodaj cebulę i podduś. Dodaj ziemniaka.

KROK 3: Całość podlej bulionem i podgrzej do zagotowania.

KROK 4: Dodaj mrożony groszek i całość gotuj, aż warzywa zmiękną. Zmiksuj na krem, dopraw solą i pieprzem.

KROK 5: Zupę przelej do talerzy i każdą porcję udekoruj łyżką śmietany.

*Danie możesz serwować również z kawałkami wędzonego łosia, posypane świeżym koperkiem.

Smacznego!

