



Zupa krem z selera

★★★★★ (6)



50 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

152 kcal / 1 porcję (902 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
16.85 kcal	0.96 g	3.95 g	0.75 g	1.47 g	0.84 %
0.84%	1.92%	1.46%	1.07%	5.88%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Seler korzeniowy - 800g
- Ziemniaki - 150g (2 sztuki)
- Por - 260g (sztuka)
- Jabłko - 130g
- Wywar warzywny - 2000g (8 1/3 szklanki)
- Mleko migdałowe - 230g (szklanka)
- Gałka muszkatołowa mielona - 1g (2 szczypty)
- Papryczka chili - 10g (1/2 sztuki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Natka pietruszki siekana - 24g (4 łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Na dnie dużego garnka rozgrzej kilka łyżek oleju, pora pokrój w talarki i dodaj do garnka, dusząc go na małym ogniu przez około 5 - 8 minut do czasu, aż będzie miękki i słodki.

KROK 2: W międzyczasie obierz selera, ziemniaka i jabłko, a następnie pokrój w drobną kostkę - szczególnie ziemniaki i seler powinny być pokrojone na małe kawałki. Dodaj warzywa do pora, dokładnie zamieszaj i wlej bulion. Gotuj pod przykryciem przez około 20 - 30 minut do czasu, aż warzywa będą bardzo, bardzo miękkie.

KROK 3: Ugotowane w bulionie warzywa zmiksuj na gładki krem, wlej szklankę mleka i doprowadź do smaku solą, pieprzem oraz sporą szczyptą gałki i ponownie zmiksuj.

*Podawać z czosnkowymi grzankami.

Smacznego!

