



Krem z ogórków i awokado

★★★★★ (10)



30 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

101 kcal / 1 porcję (232 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 43.45 kcal 2.17%	Białko 1.06 g 2.12%	Węglowod. 2.76 g 1.02%	Tłuszcze 4.01 g 5.73%	Błonnik 0.94 g 3.76%	GDA 2.17%
-------------------------------------	---------------------------	------------------------------	-----------------------------	----------------------------	---------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Ogórek szklarniowy - 180g
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Por - 85.8g (1/3 sztuki)
- Awokado - 140g
- Wywar warzywny - 480g (2 szklanki)
- Koperek pęczek - 8g (1/2 pęczka)
- Pieprz czarny - 3g (3 szczypty)
- Naturalny jogurt sojowy BIO - 20g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Ogórka bardzo dokładnie wyszoruj. Obierz tylko tyle, aby zrobić dekorację ze skórki (cienko ją pokrój). Resztę ogórka nie obieraj i pokrój na około 2 cm kawałki. W garnku z grubym dnem rozgrzej oliwę, dodaj ogórka oraz pora pokrojonego na 1 cm krążki. Duś przez 7 minut, od czasu do czasu mieszając. Wlej połowę bulionu i gotuj przez 10 minut.

KROK 2: Dodaj posiekany koperek. Awokado przepołów i wyjmij pestkę. Łyżką wybierz miąższ ze skórki i dodaj go do zupy. Zmiksuj wszystko na gładki krem. Dodaj resztę wywaru, jogurt sojowy, następnie dopraw solą oraz świeżo zmielonym czarnym pieprzem.

*Przed podaniem schłódź w lodówce. Można podawać z podprażonymi pestkami dyni lub słonecznika.

Smacznego!

