

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Krem marchewkowo-jaglany z zielonym groszkiem](#)

Krem marchewkowo-jaglany z zielonym groszkiem

★★★★★ (10)



40 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

170 kcal / 1 porcję (181 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność
94.19 kcal
4.71%

Białko
2.90 g
5.8%

Węglowod.
11.85 g
4.39%

Tłuszcze
5.27 g
7.53%

Błonnik
2.86 g
11.44%

GDA
4.71 %



Składniki

- Marchew - 400g
- Cebula - 90g (1 ¼ sztuki)
- Kasza jaglana sucha - 51g (1 ⅔ łyżki stołowej)
- Czosnek mały - 6g (2 ząbki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Kurkuma - 3g
- Curry - 3g (łyżeczka)
- Imbir korzeń - 3g
- Bazylia świeża - 5g (gałązka)
- Groszek zielony, mrożony - 50g
- Migdały - 40g (40 sztuk)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 50g (2 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Pokrój marchewkę i dodaj do rondla, zalej wodą mineralną na 2-3 cm nad poziomem marchewki i ugotuj ją do miękkości.

KROK 2: Groszek ugotuj na parze lub w niewielkiej ilości lekko osolonej wody. Rozgnieć na puree, najlepiej widelcem, groszek wraz z miętą i masłem lub jogurtem, dodając trochę utartej gałki muszkatołowej (opcjonalnie).

KROK 3: Na patelni rozgrzej masło klarowane i podsmaż pokrojoną cebulkę oraz czosnek.

KROK 4: Do ugotowanej marchewki dodaj kurkumę, curry, ugotowaną kaszę jaglaną i listki bazylii. Dopraw solą morską i zmiksuj. Jeśli chcesz uzyskać bardziej aksamitną konsystencję dodaj trochę oliwy lub masła. Podgrzej jeszcze chwilę zupę w rondlu.

*Zupę serwuj z groszkiem i pokrojonymi w kostkę migdałami, skropione oliwą i udekorowaną listkami bazylii.

Smacznego!



