



Marchewkowy krem z curry i kaszą jaglaną

★★★★★(3)



50 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

274 kcal / 1 porcję (198 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

138.24 kcal

6.91%



Białko

3.43 g

6.86%



Węglowod.

13.20 g

4.89%



Tłuszcze

8.87 g

12.67%



Błonnik

2.46 g

9.84%

GDA

6.91 %



Składniki

- Cebula - 100g (1 ¼ sztuki)
- Marchew - 300g
- Mleczko kokosowe - 250g (25 łyżek stołowych)
- Curry - 10g (3 ⅓ łyżeczki)
- Sól biała - 2.5g (5 szczypt)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 5g (½ łyżki stołowej)
- Dynia, pestki - 20g (2 łyżki stołowe)
- Orzechy nerkowca - 20g
- Siemię lniane - 10g (łyżka stołowa)
- Curry - 6g (2 łyżeczki)
- Kasza jaglana sucha - 70g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Cebulę drobno posiekaj, marchew obierz i pokrój w talarki. Orzechy i nasiona lekko podpraż na suchej patelni.

KROK 2: W garnku rozgrzej olej rzepakowy, dodaj cebulę i podsmażaj ok. 3-5 minut. Następnie dorzuć marchew, dodaj mleko kokosowe i 3 szklanki wody i zagotuj.

KROK 3: Do garnka dodaj curry i kaszę jaglaną. Zmniejsz ogień i całość gotuj do miękkości kaszy, ok. 25 minut. Następnie zmiksuj wszystko blenderem do uzyskania kremowej konsystencji.

KROK 4: Zupę rozkładaj na talerz i posyp prażonymi nasionami.

Smacznego!

