



Pomidorowa z serem żółtym

★★★★★ (7)



20 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

278 kcal / 1 porcję (410 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 67.93 kcal 3.4%	Białko 4.25 g 8.5%	Węglowod. 6.04 g 2.24%	Tłuszcze 2.96 g 4.23%	Błonnik 0.46 g 1.84%	GDA 3.4%
------------------------------------	--------------------------	------------------------------	-----------------------------	----------------------------	--------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Wywar warzywno-drobiowy - 100g (½ szklanki)
- Pomidory w puszcze - 240g (½ puszki)
- Koncentrat pomidorowy, 30% - 22.5g (1 ½ łyżeczki)
- Masło ekstra - 5g (łyżeczka)
- Ser Tylżycki - 20g (plaster)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 15g (łyżka stołowa)
- Natka pietruszki siekana - 6g (łyżeczka)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Masło (opcjonalnie margarynę) rozpuść na głębokiej patelni, dodaj mąkę i zrób złocistą zasmażkę. Rozprowadź ją zimnym bulionem. Całość wlej do garnka, dodaj pomidory i koncentrat. Gotuj na wolnym ogniu ok 10 minut.

KROK 2: Plaster sera pokrój na mniejsze kawałki (możesz również użyć tartego sera).

KROK 3: Zupę przelej na talerz, posyp serem i natką pietruszki. Dopraw do smaku solą i świeżo mielonym pieprzem.

*W sezonie letnim, gdy świeże pomidory są smaczniejsze, użyj ich do przyrządzenia tego dania zamiast pomidorów z puszki.

Smacznego!

