



Krem z cukinii z bazylią i pietruszką

★★★★★ (10)



20 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

170 kcal / 1 porcję (328 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

51.82 kcal

2.59%



Białko

1.95 g

3.9%



Węglowod.

2.95 g

1.09%



Tłuszcze

4.20 g

6%



Błonnik

0.72 g

2.88%

GDA

2.59%



Składniki

- Cukinia - 300g
- Wywar warzywny - 240g (szklanka)
- Śmietanka kremowa 30% - 40g (4 łyżki stołowe)
- Natka pietruszki pęczek - 9g (½ pęczka)
- Bazylia świeża - 6g (1 ¼ gałązki)
- Pieprz biały - 1g (2 szczypty)
- Jogurt typu greckiego - 40g (2 łyżki stołowe)
- Dynia, pestki - 20g (2 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Cukinię umyj i pokrój w kostkę.**KROK 2:** Pestki dyni krótko podpraż na suchej patelni.**KROK 3:** Pogrzej bulion, dodaj cukinię i gotuj około 10 minut. Po tym czasie warzywo odsącz, a bulion przelej do innego garnka. Cukinię zmiksuj z posiekaną natką i bazylią, z powrotem dodaj do wywaru. Dołącz śmietankę, dopraw pieprzem i całość zamieszaj.**KROK 4:** Zupę rozlej na talerze, podawaj udekorowaną łyżką greckiego jogurtu, posypaną prażonymi pestkami dyni.

Smacznego!

