



Zupa jarzynowo-kalafiorowa

★★★★★ (12)

20 minut

3 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

233 kcal / 1 porcję (1059 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
22.00 kcal	1.26 g	2.97 g	1.10 g	0.43 g	1.1 %
1.1%	2.52%	1.1%	1.57%	1.72%	



Składniki

- Mrożony bukiet jarzyn wiosenny - 450g
- Wywar warzywny - 1920g (8 szklanek)
- Ziemniaki - 225g (3 sztuki)
- Kalafior, mrożony - 450g
- Śmietana 12% tłuszczu - 108g (6 łyżek stołowych)
- Koperek siekany - 24g (3 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Do gorącego bulionu wrzucić mieszankę warzyw. Gotować około 10 minut.

KROK 2: W międzyczasie opłucz i obierz ziemniaki. Wrzucić do wrzątku i podgotować około 5 minut. Jak lekko przestygną pokroić w kostkę. Dodać do wywaru z warzywami, gotować około 5 minut. Dołączyć różyczki kalafiora i gotować aż zmiękną.

KROK 3: Śmietanę wleć do kubka, zahartuj odrobiną zupy i wlej z powrotem do garnka. Zupę przelej na talerz.

*Podawaj doprawioną świeżo mielonym pieprzem i siekanym koperkiem.

Smacznego!

