



Strona główna &gt; Przepisy &gt; Lista przepisów &gt; Krem z zielonego groszku ze śmietaną



## Krem z zielonego groszku ze śmietaną

★★★★★ (14)

🕒 30 minut

🍴 4 osoby

👨‍🍳 łatwy

## Wartości odżywcze

175 kcal / 1 porcję (414 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 42.16 kcal 2.11%	🥩 Białko 2.31 g 4.62%	🍞 Węglowod. 5.95 g 2.2%	🍷 Tłuszcze 2.24 g 3.2%	🌾 Błonnik 1.76 g 7.04%	<b>GDA</b> 2.11%
---------------------------------------	-----------------------------	-------------------------------	------------------------------	------------------------------	---------------------

## 👨‍🍳 Składniki

- Cebula - 100g (1 ¼ sztuki)
- Masło ekstra - 20g (4 łyżeczki)
- Ziemniaki - 50g (⅔ sztuki)
- Wywar warzywny - 960g (4 szklanki)
- Groszek zielony, mrożony - 450g
- Śmietana 12% tłuszczu - 72g (4 łyżki stołowe)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 2g (4 szczypty)
- Pieprz biały - 2g (4 szczypty)

## 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Cebulę obierz i pokrój w kosteczkę. Ziemniaka opłucz, obierz i pokrój na mniejsze kawałki.

**KROK 2:** Masło rozgrzej w garnku, dodaj cebulę i podduś. Dodaj ziemniaka.

**KROK 3:** Całość podlej bulionem i podgrzej do zagotowania.

**KROK 4:** Dodaj mrożony groszek i całość gotuj, aż warzywa zmiękną. Zmiksuj na krem, dopraw solą i pieprzem.

**KROK 5:** Zupę przelej do talerzy i każdą porcję udekoruj łyżką śmietany.

\*Danie możesz serwować również z kawałkami wędzonego łosia, posypane świeżym koperkiem.

Smacznego!

