



## Zupa kalafiorowa

★★★★★ (16)

20 minut

6 osób

łatwy

## Wartości odżywcze

244 kcal / 1 porcję (510 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|              |        |           |          |         |            |
|--------------|--------|-----------|----------|---------|------------|
| Kaloryczność | Białko | Węglowod. | Tłuszcze | Błonnik | <b>GDA</b> |
| 47.95 kcal   | 4.30 g | 3.37 g    | 1.69 g   | 0.45 g  | 2.4%       |
| 2.4%         | 8.6%   | 1.25%     | 2.41%    | 1.8%    |            |



## Składniki

- Wywar warzywno-drobiowy - 1800g (9 szklanek)
- Mrożony bukiet jarzyn wiosenny - 450g
- 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. Gotuj około 10 minut.

**KROK 2:** W międzyczasie opłucz, obierz ziemniaki i podgotuj. Jak lekko przestygną pokrój je w kostkę. Dodaj do wywaru z warzywami, gotuj około 5 minut. Dołącz różyczki kalafiora i gotuj aż zmiękną.

**KROK 3:** Zahartuj śmietanę odrobiną zupy i wlej do garnka. Zupę przelej na talerz.

\*Podawaj doprawioną świeżo mielonym pieprzem i siekanym koperkiem.

Smacznego!

