



Krem z zielonego groszku z łososiem

★★★★★ (15)



30 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

304 kcal / 1 porcję (407 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

74.73 kcal

3.74%



Białko

6.17 g

12.34%



Węglowod.

6.56 g

2.43%



Tłuszcze

3.19 g

4.56%



Błonnik

1.82 g

7.28%

GDA

3.74 %



Składniki

- Cebula - 100g (1 1/4 sztuki)
- Masło ekstra - 20g (4 łyżeczki)
- Ziemniaki - 75g (sztuka)
- Wywar warzywno-drobiowy - 800g (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)
- Łosoś wędzony na zimno - 100g (4 płaty)
- Koperek siekany - 8g (łyżka stołowa)



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, łososiem pokrojonym w paseczki i świeżym koperkiem.

Smacznego!

