



Krem z kukurydzy

★★★★★ (13)



15 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

615 kcal / 1 porcję (373 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

165.09 kcal

8.25%



Białko

2.44 g

4.88%



Węglowod.

14.57 g

5.4%



Tłuszcze

11.58 g

16.54%



Błonnik

1.82 g

7.28%

GDA

8.25 %



Składniki

- Kukurydza, konserwowa - 300g (20 łyżek stołowych)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Cebula - 50g (2/3 sztuki)
- Imbir korzeń - 5g
- Papryka ostra mielona - 3g (łyżeczka)
- Mleczko kokosowe - 345g (1 1/2 szklanki)
- Natka pietruszki siekana - 12g (2 łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: W garnku rozgrzej oliwę z oliwek, zeszklij czosnek i cebulę. Dopraw startym imbirem. Dodaj kukurydzę i podsmaż chwilę. Dopraw ostrą papryką.

KROK 2: Do garnka wlej wywar, dopraw solą i pieprzem i gotuj około 5 minut. Dolej mleko kokosowe, całość zagotuj.

KROK 3: Zupę przelej do pojemnika blendera i zmiksuj na gładki krem.

KROK 4: Zupę rozlej do talerzy i udekoruj natką pietruszki.

Smacznego!

