



Krem pieczarkowy

★★★★★ (43)

🕒 30 minut

🍴 2 osoby

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

179 kcal / 1 porcję (521 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność
34.34 kcal
1.72%

🥚 Białko
1.66 g
3.32%

🍞 Węglowod.
2.09 g
0.77%

🐟 Tłuszcze
2.92 g
4.17%

🌾 Błonnik
0.89 g
3.56%

GDA
1.72%



Składniki

- Pieczarki - 400g (20 sztuk)
- Cebula - 60g (2/3 sztuki)
- Bulion drobiowy z kostki rosołowej - 480g (2 szklanki)
- Masło ekstra - 20g (4 łyżeczki)
- Jogurt typu greckiego - 80g (4 łyżki stołowe)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: W rondlu rozpuść połowę ilości masła, dodaj cebulę, gotuj do miękkości przez 10 minut, uważając aby cebula nie zaczęła się rumienić. Dodaj resztę masła i pieczarki i gotuj przez około 5 minut, aż pieczarki się zrumienią.

KROK 2: Dodaj bulion i estragon, zagotuj, zmniejsz płomień do minimum, przykryj i gotuj na wolnym ogniu przez 20 minut.

KROK 3: Przelej do blendera i zmiksuj. Następnie przelej z powrotem do czystego rondla. Dodaj śmietankę, sól i pieprz do smaku. Przed podaniem podgrzej, ale nie zagotowuj.

KROK 4: Przelej do miseczek i udekoruj dodatkowym posiekanym estragonem, kleksami śmietany i pieprzem.

Smacznego!

