



Gazpacho z grzanką bezglutenową

★★★★★ (46)



30 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

298 kcal / 1 porcję (462 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

64.60 kcal

3.23%



Białko

1.07 g

2.14%



Węglowod.

8.02 g

2.97%



Tłuszcze

3.81 g

5.44%



Błonnik

1.35 g

5.4%

GDA

3.23 %



Składniki

- Papryka czerwona - 100g (½ sztuki)
- Pomidor - 250g
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Cebula - 40g (½ sztuki)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Papryczka chili - 10g (½ sztuki)
- Papryka słodka mielona - 1.5g (½ łyżeczki)
- Kajzerki ciemne, bezglutenowe - 25g
- Margaryna miękka, 60% tłuszczu - 5g (łyżeczka)
- Oliwki zielone marynowane, konserwowe - 15g (6 sztuk)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Umyj dokładnie wszystkie warzywa. Następnie posiekaj cebulę w kostkę i podduś ją na oliwie. Dodaj pokrojoną paprykę i pomidory. Duś do momentu, aż zrobią się miękkie.

KROK 2: Gdy warzywa zmiękną, przypraw danię chilli i słodką papryką. Dokładnie zupę zblenduj.

KROK 3: Kajzerkę przekrój na pół i smaż na roztopionej margarynie, aż zrobi się chrupiąca. Następnie pokrój w kostkę.

KROK 4: Zupę przelej do talerza, podawaj ją z grzanką bezglutenową i oliwkami.

Smacznego!

