

Krem z ciecierzycy i pomidorów

★★★★★(2)



30 minut



4 osoby

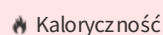


łatwy

Wartości odżywcze

159 kcal / 1 porcję (335 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

47.33 kcal

2.37%



Białko

1.70 g

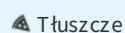
3.4%



Węglowod.

5.72 g

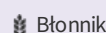
2.12%



Tłuszcze

2.38 g

3.4%



Błonnik

0.31 g

1.24%

GDA

2.37 %



Składniki

- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Cebula - 80g (sztuka)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Papryczka chili - 20g (sztuka)
- Kmin rzymski - 2.5g (½ łyżeczki)
- Kolendra świeża - 7.5g (½ pęczka)
- Przecier pomidorowy - 480g (2 szklanki)
- Cukier - 3g (½ łyżeczki)
- Wywar warzywny - 480g (2 szklanki)
- Ciecierzycza z puszki - 170g (szklanka)
- Natka pietruszki pęczek - 18g (pęczek)
- Limonka - 50g (½ sztuki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: W garnku podgrzej oliwę, dodaj pokrojoną w kosteczkę cebulę, oprósz solą i zeszklij ją na umiarkowanym ogniu.

KROK 2: Dodaj pokrojony na plasterki czosnek i pokrojoną papryczkę chili, dalej delikatnie podsmaż przez około 2 minuty. Dodaj kmin rzymski, kolendrę i podgrzej razem przez kilkanaście sekund. Wlej przecier pomidorowy oraz bulion, dodaj cukier, dopraw w razie konieczności solą, pieprzem, zagotuj.

KROK 3: Dodaj odcedzoną ciecierzycę i kilka łyżek zalewy. Po zagotowaniu przykryj i gotuj pod przykryciem przez około 20 minut na umiarkowanym ogniu.

KROK 4: Zupę zmiksuj na gładki krem (w stojącym blenderze, na największej mocy, przez około minutę). Podgrzej przed podaniem, podawaj z chili, świeżą natką pietruszki i limonką.

*Można wykorzystać tylko część wymienionych dodatków.

Smacznego!

