

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Krem z cukinii](#)

Krem z cukinii

★★★★★ (17)

🕒 20 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

150 kcal / 1 porcję (366 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność
41.03 kcal
2.05%

🥚 Białko
2.76 g
5.52%

🍞 Węglowod.
3.14 g
1.16%

🥑 Tłuszcze
2.11 g
3.01%

🌾 Błonnik
0.79 g
3.16%

GDA
2.05 %



Składniki

- Cukinia - 210g
- Wywar warzywno-drobiowy - 120g (½ szklanki)
- Cebula - 20g (¼ sztuki)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Oliwa z oliwek - 5g (½ łyżki stołowej)
- Natka pietruszki siekana - 6g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Cukinię dokładnie umyj, obierz i pokrój w kostkę.

KROK 2: W garnku rozgrzej oliwę, zeszklij cebulę i dodaj czosnek. Nie smaż zbyt długo, bo czosnek nabierze gorzkiego posmaku. Dodaj cukinię, całość zalej wywarem. Gotuj aż cukinia zmięknie, ale nie będzie się rozpadała.

KROK 3: Zmiksuj zupę na jednolity krem.

KROK 4: Serwuj w miseczce udekorowaną natką pietruszki. Możesz również dodać jogurt, grzanki lub groszek ptysiowy (pamiętaj, że zwiększy to wartość energetyczną dania).

*Do przygotowania kremu możesz użyć wywaru warzywnego lub z kostki.

Smacznego!

