

Zupa jarzynowa

Wskazówki

- Czas przygotowania: 25 minut
- 4 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 335 kcal \ B-16 g \ T-16 g \ W-30 g \ Bł-8 g
- Wartość odżywcza 100 g zupy: 74 kcal \ B-3 g \ T-4 g \ W-7 g \ Bł-2 g

Składniki

- ✓ rosół – 3 szklanki (600 g)
- ✓ cebula – 1 sztuka (120 g)
- ✓ masło klarowane – 1 łyżka (15 g)
- ✓ marchew – 2 sztuki (140 g)
- ✓ ziemniaki – 5 sztuk (425 g)
- ✓ groszek zielony mrożony – 1 szklanka (140 g)
- ✓ kalafior – 1/2 sztuki (250 g)
- ✓ koperek – 2 łyżki (8 g)
- ✓ śmietanka 30% – 1/2 opakowania (100 g)
- ✓ sól – 1 łyżeczka (6 g)
- ✓ pieprz – 1/2 łyżeczki
- ✓ kurkuma – 1/4 łyżeczki

Przygotowanie

1. Na maśle podsmaż pokrojoną w kostkę cebulę. Kiedy lekko się zeszkli, dodaj plasterki marchewki a po 3 minutach dorzuć pokrojone ziemniaki. Podsmażaj chwilę, a następnie wlej rosół. Gotuj kilka minut, dodaj różyczki kalafiora oraz groszek.
2. Gotuj do miękkości warzyw.
3. Dopraw solą, pieprzem, kurkumą oraz koperkiem.
4. Dolej śmietankę i ewentualnie dopraw do smaku.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/zupa-jarzynowa/>