

Zupa krem z cukinii i pora

Wskazówki

- Czas przygotowania: 50 minut
- 4 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 209 kcal \ B-12 g \ T-8 g \ W-22 g \ Bł-5 g
- Wartość odżywcza 100 g zupy: 46 kcal \ B-3 g \ T-2 g \ W-5 g \ Bł-1 g

Składniki

- ✓ cukinia – 2 sztuki (800 g)
- ✓ cebula – 1 sztuka (120 g)
- ✓ czosnek – 3 ząbki (9 g)
- ✓ masło klarowane – 1 łyżka (15 g)
- ✓ por – 1/2 sztuki (70 g)
- ✓ ziemniaki – 4 sztuki (300 g)
- ✓ rosół – 2 szklanki (500 g)
- ✓ sól – 1/2 łyżeczki (3 g)
- ✓ pieprz – 1/2 łyżeczki
- ✓ gałka muskatołowa – 1/4 łyżeczki

Przygotowanie

1. Cebulę i czosnek pokrój niedbale i zeszklij na patelni z połową rozgrzanego masła klarowanego. Przełóż do garnka.
2. Na tej samej patelni rozgrzej resztę masła, dodaj por, pokrojoną cukinię i ziemniaki. Podsmażaj przez ok 10 minut od czasu do czasu mieszając, a następnie przełóż do garnka z cebulą i czosnkiem.
3. Warzywa zalej rosółem, dopraw solą, pieprzem i gałką muskatołową. Gotuj ok 15 minut, a następnie zblenduj na gładko.
4. W razie potrzeby dopraw / dolej rosółu.
5. Podawaj z grzankami.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/zupa-krem-z-cukinii-i-pora/>