



Krem selerowy

★★★★★ (15)

30 minut

4 osoby

średni

Wartości odżywcze

295 kcal / 1 porcję (768 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 38.50 kcal 1.93%	Białko 1.65 g 3.3%	Węglowod. 3.59 g 1.33%	Tłuszcze 2.84 g 4.06%	Błonnik 1.01 g 4.04%	GDA 1.93%
--	---------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	---------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Masło ekstra - 10g (2 łyżeczki)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Seler korzeniowy - 400g
- Por - 260g (sztuka)
- Ziemniaki - 300g (4 sztuki)
- Wywar warzywny - 1920g (8 szklanek)
- Ser gorgonzola - 120g (4 plastry)
- Kiełki słonecznika - 40g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Warzywa dokładnie umyj (zwłaszcza pora) i obierz. Seler i ziemniaki pokrój w kostkę, pora w grube plasterki.

KROK 2: W garnku rozgrzej masło z oliwą, dodaj seler, białą część pora oraz ziemniaki. Wymieszaj, posól i podduś przez 10-15 minut pod przykryciem na bardzo małym ogniu. Uważaj, aby warzywa nie przyrumieniły się.

KROK 3: Dolej bulion i zagotuj. Przykryj garnek, zmniejsz ogień i duś kolejne 30 minut, aż warzywa zmiękną. Po tym czasie zmiksuj zupę na gładki krem, przelej na talerz i każdą porcję podawaj z pokruszonym serem, udekorowaną kiełkami.

Smacznego!

