



## Zupa słodko-kwaśna z ananase, krewetkami i kaszą

★★★★★ (10)

30 minut

6 osób

łatwy

### Wartości odżywcze

**117 kcal** / 1 porcję (280 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>41.63 kcal</b> 2.08%	Białko <b>3.70 g</b> 7.4%	Węglowod. <b>4.15 g</b> 1.54%	Tłuszcze <b>1.67 g</b> 2.39%	Błonnik <b>0.66 g</b> 2.64%	<b>GDA</b> <b>2.08%</b>
--	---------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### Składniki

- Krewetki tygrysie mrożone - 240g (16 sztuk)
- Kasza jęczmienna perłowa sucha - 60g
- Pomidor - 600g
- Wywar warzywny - 720g (3 szklanki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)
- Papryka słodka mielona - 3g (łyżeczka)
- Papryka ostra mielona - 1.5g (½ łyżeczki)
- Curry - 3g (łyżeczka)
- Limonka - 30g (⅓ sztuki)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Usuń pancerz z krewetek, następnie przepłucz je z zimną wodą i osusz. Na patelni rozgrzej olej i przesmaż krewetki do zrumienienia przez 2-3 minuty z każdej ze stron. Odłóż do oddzielnej, małej miseczki.

**KROK 2:** Obetnij liście z ananasa, pokrój go wzdłuż na ćwiartki, odetnij twardą warstwę i oddziel jego miąższ od skóry. Pokrój go w średniej wielkości kostkę. Umyj pomidory, osusz je i pokrój go na ćwiartki.

**KROK 3:** Dodaj do ciepłego bulionu warzywnego krewetki, następnie dołóż ananasa, pomidory i przyprawy i gotuj na wolnym ogniu przez około 15-20 minut. Pod koniec gotowania dodaj kaszę, dopraw całość do smaku solą, pieprzem i sokiem z limonki.

Smacznego!

