Krem z pieczonych warzyw korzeniowych i kaszy gryczanej

★★★★★★(1)

40 minut | 4 osoby | łatwy

Wartości odżywcze

176 kcal / 1 porcję (646 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
27.29 kcal	1.24 g	5.36 g	0.98 g	0.84 g	1.36 %
1.36%	2.48%	1.99%	1.4%	3.36%	

Składniki

- Kasza gryczana niepalona, sucha - 110g (½ szklanki)
- Bataty - 100g (½ sztuki)
- Marchew - 100g
- Pietruszka, korzeń - 70g
- Koper włoski (fenkuł) - 70g (¼ sztuki)
- Cebula - 80g (sztuka)
- Por obrany - 40g
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Wywar warzywny - 2000g (8 ⅓ szklanki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.3g (½ szczypty)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)
- Kmin rzymski - 2.5g (½ łyżeczki)
- Papryka słodka, wędzona - 4g (2 szczypty)

Sposób przyrządzenia

KROK 1. Obierz warzywa, umyj, pokrój w mniejsze kawałki. Przełóż do naczynia żaroodpornego, skrop olejem, posyp przyprawami i piecz w 180*C do miękkości. Ugotuj kaszę gryczaną.

KROK 2. Upieczone warzywa i kaszę wrzuć do bulionu warzywnego lub do wrzącej wody, podgotuj jeszcze kwadrans.

KROK 3. Zblenduj całość na gładką masę, jeśli krem będzie zbyt gęsty, dodaj jeszcze trochę bulionu i wody, dopraw solą i pieprzem, jeśli będzie za mało słony.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję