



## Pomidorowa z serem żółtym

★★★★★ (7)

20 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**278 kcal** / 1 porcję (410 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>67.93 kcal</b> 3.4%	Białko <b>4.25 g</b> 8.5%	Węglowod. <b>6.04 g</b> 2.24%	Tłuszcze <b>2.96 g</b> 4.23%	Błonnik <b>0.46 g</b> 1.84%	<b>GDA</b> <b>3.4%</b>
---	---------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	---------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Wywar warzywno-drobiowy - 100g (½ szklanki)
- Pomidory w puszcze - 240g (½ puszki)
- Koncentrat pomidorowy, 30% - 22.5g (1 ½ łyżeczki)
- Masło ekstra - 5g (łyżeczka)
- Ser Tylżycki - 20g (plaster)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 15g (łyżka stołowa)
- Natka pietruszki siekana - 6g (łyżeczka)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Masło (opcjonalnie margarynę) rozpuść na głębokiej patelni, dodaj mąkę i zrób złocistą zasmażkę. Rozprowadź ją zimnym bulionem. Całość wlej do garnka, dodaj pomidory i koncentrat. Gotuj na wolnym ogniu ok 10 minut.

**KROK 2:** Plaster sera pokrój na mniejsze kawałki (możesz również użyć tartego sera).

**KROK 3:** Zupę przelej na talerz, posyp serem i natką pietruszki. Dopraw do smaku solą i świeżo mielonym pieprzem.

\*W sezonie letnim, gdy świeże pomidory są smaczniejsze, użyj ich do przyrządzenia tego dania zamiast pomidorów z puszki.

Smacznego!

