



## Zupa jarzynowo-kalafiorowa

★★★★★ (12)

20 minut

3 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**233 kcal** / 1 porcję (1059 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>22.00 kcal</b> 1.1%	Białko <b>1.26 g</b> 2.52%	Węglowod. <b>2.97 g</b> 1.1%	Tłuszcze <b>1.10 g</b> 1.57%	Błonnik <b>0.43 g</b> 1.72%	<b>GDA</b> <b>1.1%</b>
---	----------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	---------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Mrożony bukiet jarzyn wiosenny - 450g
- Wywar warzywny - 1920g (8 szklanek)
- Ziemniaki - 225g (3 sztuki)
- Kalafior, mrożony - 450g
- Śmietana 12% tłuszczu - 108g (6 łyżek stołowych)
- Koperek siekany - 24g (3 łyżki stołowe)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Do gorącego bulionu wrzucić mieszankę warzyw. Gotuj około 10 minut.

**KROK 2:** W międzyczasie opłucz i obierz ziemniaki. Wrzucić do wrzątku i podgotuj około 5 minut. Jak lekko przestygną pokrój je w kostkę. Dodaj do wywaru z warzywami, gotuj około 5 minut. Dołącz różyczki kalafiora i gotuj aż zmięknie.

**KROK 3:** Śmietanę wlej do kubka, zahartuj odrobiną zupy i wlej z powrotem do garnka. Zupę przelej na talerz.

\*Podawaj doprawioną świeżo mielonym pieprzem i siekanym koperkiem.

Smacznego!

