



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Jaglany krem z pomidorów i awokado



## Jaglany krem z pomidorów i awokado

★★★★★(6)

🕒 50 minut

🍴 4 osoby

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**221 kcal** / 1 porcję (421 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|                                       |                             |                                |                               |                              |                            |
|---------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|-------------------------------|------------------------------|----------------------------|
| 🔥 Kaloryczność<br>52.49 kcal<br>2.62% | 🍗 Białko<br>1.34 g<br>2.68% | 🍞 Węglowod.<br>5.63 g<br>2.09% | 🍳 Tłuszcze<br>3.04 g<br>4.34% | 🌾 Błonnik<br>0.62 g<br>2.48% | <b>GDA</b><br><b>2.62%</b> |
|---------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|-------------------------------|------------------------------|----------------------------|

### 👨‍🍳 Składniki

- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)
- Cebula - 80g (sztuka)
- Por obrany - 50g
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Pomidory w puszcze - 800g (2 puszki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Kurkuma - 2g
- Curry - 1.5g (½ łyżeczki)
- Imbir korzeń - 5g
- Woda ciepła - 480g (2 szklanki)
- Oregano - 2g (łyżeczka)
- Kasza jaglana sucha - 50g
- Awokado - 140g
- Mleczko kokosowe - 40g (4 łyżki stołowe)

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** W garnku rozgrzej olej rzepakowy, następnie dodaj posiekaną w piórka cebulę z porem i pieprz i podsmaż krótką chwilę, stale mieszając.

**KROK 2:** Dodaj posiekany w plasterki czosnek, po chwili dodaj pomidory i 1/2 litra wrzątku. Dodaj przyprawy i utarty imbir i gotuj pod przykryciem przez 10 - 15 minut na średnim ogniu.

**KROK 3:** W międzyczasie ugotuj uprzednio podprażoną kaszę jaglaną według przepisu producenta zamieszczonego na opakowaniu.

**KROK 4:** Ugotowaną kaszę dorzuć do garnka z z podduszonymi warzywami. Całość dobrze wymieszaj, a następnie zmiksuj. Dopraw solą, pieprzem i ziołami prowansalskimi według uznania.

**KROK 5:** Przelej zupę do misek. Na koniec danie udekoruj awokado i polej mleczkiem kokosowym.

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

