



całość (4 porcje) 600 kcal
1 porcja 150 kcal

Zupa „Gorący Wieczór”

Składniki:

20g imbiru, świeżego, obranego
80g cebuli przekrojonej na pół,
300g marchewki startej na tarce
20g masła
500ml wody
1 kostka bulionu warzywnego
100g soku z pomarańczy
100g mleka 2 %
10g prażonych płatków migdałowych
1/2 łyżeczki soli
1-2 łyżki posiekanego szczypiorku
pieprz wedle uznania (około 2 szczypty)

Sposób przygotowania:

Imbir i cebulę obrać, wrzucić do garnka, a następnie zblendować. Do tego dodać startą marchew i ponownie zblendować. Po dodaniu masła całość dusić ok. 3 minuty. Wlać wodę, kostkę bulionową i całość gotować 12 minut. Dodać sok z pomarańczy, przyprawy, mleko i gotować jeszcze ok. 2 minuty. Po tym czasie całość zblendować na jednolitą masę, tak by zupa zyskała konsystencję kremu. Podawać z prażonymi płatkami migdałów.



POTRAWA
BEZGLUTENOWA



POTRAWA
BEZ SOI



POTRAWA
BEZ JAJEK



POTRAWA
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA
BEZ KUKURDYZY



POTRAWA
BEZ CUKRU DODANEGO



POTRAWA
WEGETARIANSKA



POTRAWA
BEZ DROŻDZY