

Krem z zielonego groszku i pesto

Zupę można posypać wiórkami parmezanu lub pecorino albo dodać świeże listki bazylii.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

750 g mrożonego zielonego groszku

4 cebulki dymki

1 łyżka soku z limonki

2 i 1/2 łyżki pesto

PRZYGOTOWANIE:

1) Zagotować w czajniku wodę. Przebrać 1 l wody do dużego rondla i dodać groszek. Przyciąć korzonki i czubki dymki, wrzucić do rondla. Przykryć i doprowadzić do wrzenia, a następnie zmniejszyć ogień i gotować 5 minut.

- 2) Wyjąć z rondla dymki i wyrzucić. Odłożyć szklanę groszku.
- 3) Dodać sok z limonki i łyżkę pesto do rondla. Zmiksować za pomocą ręcznym blenderem na gładko. Dodać odłożony groszek, doprawić solą, świeżo zmieloną pieprzem i ponownie podgrzać.
- 4) Nałożyć do miseczek, na wierzch włożyć pozostałe pesto i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 173 kcal, 12 g białka, 9 g tłuszczów (1 g NKT), 12 g węglowodanów (4 g cukrów), <1 g błonnika, 35 mg sodu