

Zupa kalafiorowa z serem gruy`ere

Porcja tej pysznej zupy zaspokoi dzienne zapotrzebowanie naszego organizmu na witaminę C.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

50 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 łyżka oleju
1 mały por, tylko biała część, pokrojony w grube kawałki
1 średnia cebula drobno posiekana
4 szklanki chudego, niesolonego wywaru z kurczaka
1/2 kalafiora grubo pokrojonego (ok. 600 g)
1/2 łyżeczki suszonego tymianku
1/2 łyżeczki mielonego kminku
1/4 łyżeczki białego pieprzu
75 g startego sera gruy`ere

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać olej w dużym garnku na średnim ogniu. Dodać pora i cebulę. Podsmażyć przez 5 minut, aż warzywa zmiękną. Dodać wywar, kalafior, tymianek i kminek. Dusić na małym ogniu, bez przykrycia, aż kalafior zmięknie – około 30 minut.

2) Doprawić zupę pieprzem. Rozlać na talerze i każdą porcję posypać tartym serem. Podawać z ziemniakami.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 162 kcal, 11 g białka, 10 g węglowodanów, 10 g tłuszczów, 4 g NNKT, 20 mg cholesterolu, 4 g błonnika, 700 mg sodu