Zupa vichyssoise

Razem z porami i cebulą możemy dodać do rondla 2 rozgniecione ząbki czosnku, zupa będzie jeszcze lepsza.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 l wywaru warzywnego
2 pory
1 cebula
750 g ziemniaków
125 ml śmietanki

PRZYGOTOWANIE:

1) Wlać wywar do rondla, przykryć i zagotować. Odciąć korzonki i zielone części porów. Umyć dokładnie, przekroić wzdłuż na pół, a potem pokroić w cienkie plasterki. Posiekać cebulę. Obrać ziemniaki i pokroić w kostkę o boku 3 cm.

2) Rozgrzać 2 łyżki oliwy w dużym rondlu ustawionym na średnim

ogniu. Dodać pory i cebulę, smażyć 3 minuty, aż cebula zmięknie.

3) Dodać ziemniaki i wywar, przykryć i doprowadzić do wrzenia. Zmniejszyć ogień i gotować 10 minut, aż ziemniaki będą miękkie.

4) Zmiksować zupę ręcznym blenderem na gładko. Dodać śmietankę i zagrzać ponownie. Doprawić solą oraz świeżo zmielonym pieprzem i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 253 kcal, 7 g białka, 9 g tłuszczów (6 g NKT), 34 g węglowodanów (9 g cukrów), 5 g błonnika, 1392 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock