



Krem z czerwoną soczewicą i grzanką

2022-06-06

Zupy krem przygotowuje się bardzo szybko, są zdrowe i niskokaloryczne. To świetna opcja szczególnie dla zabieganych osób, którym trudno znaleźć czas na gotowanie. Dzięki tym warzywnym zupom łączymy nieznaną dotąd składniki, komponując dla siebie treściwe śniadanie, obiad lub kolację.

Potrzebne składniki (przepis na 2 porcje):

- Woda mineralna niegazowana - 200 g (0.8 x szklanka)
- Mleczko kokosowe light, 12% - 200 g (0.5 x opakowanie)
- Papryka czerwona 140 g (1 x sztuka)
- Soczewica czerwona, nasiona suche - 90 g (7.5 x łyżka)
- Cebula - 50 g (0.5 x sztuka)
- Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)
- Kostka rosołowa warzywna - 5 g (0.5 x kostka)
- Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x szczypta)
- Curry - 1 g (1 x szczypta)
- Sól biała - 1 g (1 x szczypta)

Do każdej porcji dodaj:

- Chleb żytni razowy - 30 g (1 x kromka)
- Dynia, pestki, łuskane - 5 g (0.5 x łyżka)

Przygotowanie:

Poszatkuj cebulę. Pokrój na kawałki wydrążoną paprykę. Soczewicę dokładnie opłucz pod bieżącą wodą na sicie. Wsyp wszystko do garnka, zalej wodą, mleczkiem kokosowym, dodaj kostkę rosołową, curry i gotuj na małym ogniu przez około 20-25 minut, mieszając całość. Po tym czasie dokładnie zmiksuj na krem blenderem ręcznym. Dodaj sok z cytryny, sól i pieprz, przemieszaj i dopraw do smaku w razie potrzeby. Posyp porcję zupy pestkami dyni. Podawaj z grzankami.

Makroskładniki:

Kalorie: 515.6 / **Białko:** 32.3 / **Tłuszcze:** 15.7 / **Węglowodany:** 55.2 / **Błonnik:** 7.2.