
Zupa jarzynowa dietetyczna

Dodano: 2010-01-01 17:43:12

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1620 razy.

15 dkg włoszczyzny
30 dkg ziemniaków
30 dkg kalafiorów lub brokułów
4 dkg masła
10 dkg marchewki
20 dkg fasolki szparagowej lub 10 dkg zielonego groszku
zielony koperek i pietruszka
2 dkg mąki sól

Sporządzić tak samo jak zupę jarzynową zasmażaną. Z surowego masła i mąki sporządzić zamiast zasmażki podprawę zacieraną. Po zagotowaniu z zupą dodać zieleninę. Na zlecenie lekarza zupę przetrzeć. Wtedy do podprawy zastosować tylko surowe masło (bez mąki).

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD