
Zupa z dyni 1

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 3941 razy.

6 porcji

1,5 kg pokrojonej w grubą kostkę dyni,

1 posiekana cebula,

1 posiekana marchewka,

1 posiekany ziemniak,

1 l wody,

1 łyżeczka imbiru,

1 łyżeczka gałki muszkatołowej,

2 łyżeczki koncentratu warzywnego,

sok z cytryny.

Wszystkie składniki włóż do dużego garnka. Zagotuj i pozostaw na wolnym ogniu przez 20 minut. Dokładnie zmiksuj i przypraw do smaku. Podawaj z odrobiną jogurtu lub chudej śmietanki. 55 kalorii