



całość 228 kcal

Krem z cukinii z parmezanem

Składniki:

2 średnie cukinie
1 cebula,
1/2 białej części pora,
2 ząbki czosnku,
1 łyżka oliwy
1/4 łyżeczki tymianku
szczypta soli
pieprz wg uznania

Sposób przygotowania:

Cukinie obrać, pokroić na kawałki. Cebulę i pora drobno pokroić. Wszystkie warzywa zeszklić na oliwie, dodać starty czosnek i tymianek, podsmażyć jeszcze kilka sekund, zalać taką ilością wody aby tylko przykryć warzywa. Doprawić solą i pieprzem. Gotować około 20 minut. Zmiksować.

POTRAWA
BEZMLECZNAPOTRAWA
BEZGLUTENOWAPOTRAWA
BEZ JAJEKPOTRAWA
BEZ KUKURYDZYPOTRAWA
BEZ SOIPOTRAWA
BEZ ORZECHÓWPOTRAWA
BEZ TŁUSZCZY TRANSPOTRAWA
BEZ CUKRUPOTRAWA
BEZ CUKRU DODANEGOPOTRAWA
WEGAŃSKA