



całość 300 kcal
porcja (ok 200 ml) 40 kcal

* Wigilijna zupa grzybowa

Składniki:

100 g grzybów suszonych, najlepiej prawdziwków lub podgrzybków
1 marchew
1 pietruszka
½ białej częściopora
¼ selera
1 cebula
2 ząbki czosnku
3 ziarna ziela angielskiego
6 ziaren pieprzu
2 liście laurowe
½ łyżeczki soli

Sposób przygotowania:

Grzyby namoczyć na noc. Zalać 2 szklankami wody, zagotować. Odcedzić przez sitko, grzyby pokroić w paseczki. Włoszczyznę obrać, umyć, dodać cebulę, zalać 4 szklankami wody oraz wywarem z grzybów, dodać przyprawy i ugotować. Wywar przecedzić przez drobne sitko lub gazę, dodać grzyby.

Podawać z łazankami.



POTRAWA
BEZGLUTENOWA



POTRAWA
BEZMLECZNA



POTRAWA
BEZ SOI



POTRAWA
BEZ JAJEK



POTRAWA
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA
BEZ KUKURDZY



POTRAWA
BEZ TŁUSZCZY TRANS



POTRAWA
BEZ CUKRU



POTRAWA
BEZ CUKRU DODANEGO



POTRAWA
WEGETARIANSKA



POTRAWA
WEGAŃSKA



POTRAWA
BEZ DROŻDZY