



porcja 9 kcal

Bulion warzywny

Składniki:

2 marchewki
 1 korzeń pietruszki
 ½ średniej wielkości selera
 biała część z jednego pora
 2 szklanki wody
 łyżka oliwy
 1 liść laurowy
 2 ziarna ziela angielskiego
 2 ząbki czosnku
 kilka gałązek świeżej pietruszki
 ½ łyżeczki soli
 pieprz
 forma do kostek lodu

Sposób przygotowania:

Warzywa obrać i umyć. Marchew, pietruszkę i selera zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Pora i cebulę pokroić w cienkie paski. Liście pietruszki drobno posiekać. W garnku rozgrzać oliwę, włożyć przyprawy, podsmażyć przez chwilę. Dodać warzywa, podsmażyć mieszając co chwilę. Zalać wodą, gotować około pół pół godziny, po czym przestudzić i zmiksować na gładką masę. Masa powinna mieć konsystencję pasty. Do każdego zagłębienia w formie do lodu włożyć po 1 łyżce masy, zamrozić.



POTRAWA
BEZGLUTENOWA



POTRAWA
BEZMLECZNA



POTRAWA
BEZ SOI



POTRAWA
BEZ JAJEK



POTRAWA
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA
BEZ KUKURDYZY



POTRAWA
BEZ TŁUSZCZY TRANS



POTRAWA
BEZ CUKRU



POTRAWA
BEZ CUKRU DODANEGO



POTRAWA
WEGAŃSKA



POTRAWA
BEZ DROżdży