




Dietetyczna zupa krem z batata i cukinii

 Nikita

Polecane na: [zupa](#)

Kuchnia (region): [arabska](#), [polska](#)

Warto wiedzieć:

 25 min

 4 porcje

Składniki:

bataty - 400 g

bulionetka warzywna - 1 łyżeczka

cukinia młoda (bez skórki) - 300 g

sól - 1/2-3/4 łyżeczka

woda - 700 ml

pieprz - - szczypta

Dodatkowe info:

Przepis na bulionetkę: <https://gotujwstylueko.pl/przepisy/bulionetka-warzywna>

Można ewentualnie zastąpić dobrej jakości kostką warzywną bez tłuszczu palmowego i glutaminianu sodu.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Bataty i cukinię obrać ze skórki, pokroić w drobną kostkę i wrzucić do garnka. Wlać oliwę i poddusić warzywa (około 5 minut). Dodać wodę, bulionetkę warzywną, sól, gotować 15 minut. Następnie zmiksować zupę na krem. Podawać z pieczywem lub grzankami. Zupa jest bardzo delikatna, lekkostrawna, odpowiednia dla osób na diecie lekkostrawnej, małych dzieci i osób starszych.