



Krem z brokułów

★★★★★ (51)

20 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

260 kcal / 1 porcję (408 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 63.80 kcal 3.19%	Białko 3.88 g 7.76%	Węglowod. 3.89 g 1.44%	Tłuszcze 4.03 g 5.76%	Błonnik 1.37 g 5.48%	GDA 3.19%
--	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------



Składniki

- Wywar warzywno-drobiowy - 180g (¼ szklanki)
- Brokuły - 150g
- Marchew - 45g
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Śmietana 12% tłuszczu - 18g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Wszystkie warzywa umyj. Marchewkę obierz i pokrój w plasterki.

KROK 2: Brokuły pokrój razem z łodygami (są bogate w błonnik) i wrzuć do gorącego już wywaru warzywno-drobiowego. Gotuj do momentu, aż zmiękną, około 10-15 minut. Pamiętaj, aby ich nie przykrywać, bo stracą kolor. Po upływie tego czasu dodaj pokrojoną marchewkę i gotuj kolejne 5 minut.

KROK 3: W międzyczasie rozgrzej patelnię, wlej oliwę z oliwek i bardzo krótko podsmaż posiekany wcześniej czosnek. (Uważaj, aby się nie przypalił, bo stanie się gorzki.) Podsmażony czosnek dodaj do brokułów i marchewki, z miksuj wszystko tak, aby zupa miała konsystencję gęstego kremu.

KROK 4: Krem przelej do głębokiego talerza. Udekoruj jogurtem naturalnym (ewentualnie łyżką śmietany).

*Krem z brokułów to lekka potrawa, do której możesz dodać np. groszek ptyśowy, pestki dyni, czy nasiona słonecznika. Najlepiej smakują, gdy nasiona wcześniej podprażymy na suchej patelni. Konsystencję kremu możesz kontrolować poprzez dodatek wywaru warzywno-drobiowego.

Smacznego!

