



Krem z brokułów z migdałami

★★★★★ (12)

25 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

240 kcal / 1 porcję (487 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 49.25 kcal 2.46%	Białko 2.28 g 4.56%	Węglowod. 3.20 g 1.19%	Tłuszcze 3.91 g 5.59%	Błonnik 1.34 g 5.36%	GDA 2.46%
-------------------------------------	---------------------------	------------------------------	-----------------------------	----------------------------	---------------------

Składniki

- Wywar warzywny - 480g (2 szklanki)
- Brokuły - 400g
- Cebula - 50g (2/3 sztuki)
- Migdały, płatki - 30g (3 łyżki stołowe)
- Czosnek duży - 3g (1/2 ząbka)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Brokuły umyj i pokrój tak, aby łydgi i różyczki były osobno. Cebulę pokrój w kosteczkę.

KROK 2: Na patelni rozgrzej olej, zeszklij cebulę, dodaj rozarty czosnek i połowę płatków migdałowych. Smaż krótko ciągle mieszając.

KROK 3: Do gorącego wywaru dorzuć ogonki brokułów i podsmażoną cebulę z migdałami. Doprowadź do wrzenia. Dorzuć różyczki brokułów i gotuj na małym ogniu około 10 minut.

KROK 4: Gdy zupa lekko przestygnie z miksuj ją na gładki krem. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Wymieszaj ze śmietaną, dodaj pozostałe płatki migdałów.

*Zupę według upodobań, możesz udekorować łyżką śmietany lub jogurtu naturalnego.

**Podawaj jako samodzielne danie z dodatkiem grzanek.

Smacznego!

