



## Krem brokułowy z gorgonzolą

★★★★★(7)

20 minut

2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**252 kcal** / 1 porcję (313 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>80.43 kcal</b> 4.02%	Białko <b>5.69 g</b> 11.38%	Węglowod. <b>4.61 g</b> 1.71%	Tłuszcze <b>5.33 g</b> 7.61%	Błonnik <b>2.20 g</b> 8.8%	<b>GDA</b> <b>4.02 %</b>
--	-----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------



### Składniki

- Brokuły - 500g
- Ser gorgonzola - 100g (3 1/3 plastera)
- Natka pietruszki siekana - 24g (4 łyżeczki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Brokuły umyj, odkrój różyczki.**KROK 2:** Zagotuj wodę. Ugotuj różyczki brokułów do miękkości. Gdy już będą miękkie, zmiksuj je blenderem na jednolity krem. Dopraw do smaku.**KROK 3:** Następnie pokrój w drobną kostkę ser gorgonzola i delikatnie włączaj go w zupę, aż częściowo się w niej rozpuści. Posyp posiekaną natką na sam koniec.

Smacznego!

