



Krem z brokułów z groszkiem ptysiowym

★★★★★ (12)

20 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

302 kcal / 1 porcję (394 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 76.71 kcal 3.84%	Białko 4.24 g 8.48%	Węglowod. 4.72 g 1.75%	Tłuszcze 4.91 g 7.01%	Błonnik 1.32 g 5.28%	GDA 3.84 %
--	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



Składniki

- Wywar warzywno-drobiowy - 180g (¾ szklanki)
- Brokuły - 120g
- Marchew - 45g
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Śmietana 12% tłuszczu - 18g (łyżka stołowa)
- Natka pietruszki siekana - 6g (łyżeczka)
- Groszek ptysiowy - 10g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Warzywa umyj. Marchewkę obierz i pokrój w plasterki.**KROK 2:** Brokuły pokrój (razem z łodygami, są bogate w błonnik) i wrzuć do wywaru. Gotuj aż z mięknię, około 10 min. Pamiętaj, aby ich nie przykrywać, bo stracą kolor. Dodaj pokrojoną marchewkę gotuj kolejne 5 minut.**KROK 3:** Rozgrzej patelnię, wlej oliwę i krótko podsmaż czosnek. Uważaj, aby się nie przypalił, bo stanie się gorzki. Dodaj czosnek z cebulą do brokułów i marchewki, z miksuj wszystko na gęstą konsystencję.**KROK 4:** Przelej na talerz. Udekoruj łyżką śmietany, natką i groszkiem ptysiowym (ewentualnie grzankami).

*Do przygotowania kremu możesz użyć wywaru warzywnego lub z kostki.

Smacznego!

