



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 łodygi 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 zmiiksuj 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!

