



Krem brokułowy z gorgonzolą

★★★★★ (7)



20 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

252 kcal / 1 porcję (313 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

80.43 kcal

4.02%



Białko

5.69 g

11.38%



Węglowod.

4.61 g

1.71%



Tłuszcze

5.33 g

7.61%



Błonnik

2.20 g

8.8%

GDA

4.02 %



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 wmieszaj go w zupę, aż częściowo się w niej rozpuści. Posyp posiekaną natką na sam koniec.

Smacznego!

