

# Krem z brokułów

Ta zupa będzie świetnie smakowała z grzaneczkami, albo pieczywem.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

## LICZBA PORCJI:

6

---

## SKŁADNIKI:

1 l wywaru warzywnego  
800 g brokułów  
2 ziemniaki  
1 cebula  
80 ml śmietanki

## PRZYGOTOWANIE:

- 1) Wlać wywar do rondla, przykryć i zagotować.
- 2) Cienko pokroić łodygi brokułów, a kwiat podzielić na różyczki. Obrać ziemniaki i pokroić w kostkę. Posiekać cebulę.
- 3) Rozgrzać łyżkę oliwy w dużym rondlu ustawionym na średnim

ogniu. Dodać cebulę i smażyć 3 minuty, aż zmięknie. Dodać brokuły, ziemniaki i wywar, przykryć i doprowadzić do wrzenia. Zmniejszyć ogień i gotować 10 minut, aż warzywa będą miękkie.

4) Zmiksować zupę ręcznym blenderem. Doprawić solą i świeżo zmielonym pieprzem, przełożyć do misek i podawać z łyżką śmietanki.

### **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 165 kcal, 9 g białka, 8 g tłuszczów (5 g NKT), 13 g węglowodanów (6 g cukrów), 8 g błonnika, 1135 mg sodu

*Źródło zdjęcia: Shutterstock*