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 miseczek 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