

# Brokolicová polévka s česnekem



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 30min  
Celkový čas: 45min , Porce: 3

504 kalorií , 4 g cukrů , 39 g tuků , 11 g bílkovin

Autor: JanaB

Odkaz: <https://srecepty.cz/brokolicova-polevka-s-cesnekem>

## Příprava

Z másla a mouky připravíme světlou jíšku. Zalijeme studenou vodou a rozmícháme. Uvedeme do varu, přidáme brokolici nakrájenou na menší kousky a oloupaný česnek nasekaný na drobno. Osolíme a vaříme na mírném plameni 15 minut. Poté vše rozmixujeme ponorným mixérem a uvedeme opět do varu. Přidáme oškrábanou a jemně nastrouhanou mrkev, povaříme asi 2 minuty a odstavíme. Dochutíme solí, dle chuti i pepřem a podáváme.

## Ingredience

- ✓ 200 g brokolice
- ✓ 1 hlávka česneku
- ✓ 3 lžíce másla
- ✓ 2 lžíce hladké mouky
- ✓ 1 lžička soli
- ✓ 1 l vody
- ✓ 2-3 lžíce mrkve

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Jídlo na každý den, Rodina, Polévka

