

Brokolicová polévka s mrkví



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 40min , Porce: 4

275 kalorií , **10 g** cukrů , **17 g** tuků , **20 g** bílkovin

Autor: slavuska

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

Příprava

V hrnci rozpustíme máslo, a vložíme na malé kostičky nakrájenou mrkev a brambory. Chvilí opékáme, pak zalijeme vodou. 5 minut vaříme, poté přidáme na růžičky rozebranou brokolici a zalijeme vodou tak, aby byla brokolice sotva ponořená (pokud dáme moc vody, bude nutné polévku zahustit moukou). Osolíme, okořeníme a vaříme do měkka. Pak důkladně rozmixujeme tyčovým mixérem a na závěr přidáme mléko na zjemnění.

▣ Tip k receptu

Můžeme podávat s opečenou bagetkou.



Ingredience

- 0,5 kg brokolice
- 2 mrkve
- 2 brambory
- 100 ml kravského mléka
- 1 lžíce másla
- 1 lžička soli
- 1 lžička majoránky

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Jídlo na každý den, Klasika, Děti do 5 let, Chudý student, Rodina, Vegetarián, Polévka