

Brokolicová polévka s vločkami



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 35min
Celkový čas: 45min , Porce: **24**

93 kalorií , **0 g** cukrů , **7 g** tuků , **1 g** bílkovin

Autor: JanaB

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

Příprava

Ovesné vločky přebereme. V hrnci rozežřejeme máslo a vločky na něm osmažíme a poté zalijeme vodou. Brokolici opláchneme pod studenou tekoucí vodou a rozdělíme na menší kousky. Košťál od růžiček nakrájíme a růžičky rozebereme na drobné kousky. Po 15 - 20 minutách vaření vloček přidáme brokolici a vaříme asi 10 - 15 minut. Polévku dochutíme bujónem a přidáme mrkev nastrouhanou na slzičkovém struhadle. Krátce povaříme a dochutíme solí.

▣ Tip k receptu

Polévku můžeme vylepšit 1 rozšlehaným vejcem.



Ingredience

- 1 malá brokolice
- 5 lžic ovesných vloček
- 1 plátek másla
- 1 kostka zeleninového bujónu
- sůl
- 1500 ml vody
- 2 lžíce nastrouhané mrkve

Kategorie

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