

Brokolicová polévka se smetanou



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 40min
Celkový čas: 50min , Porce: 4

203 kalorií , **10 g** cukrů , **7 g** tuků , **20 g** bílkovin

Autor: Veronika Justova

Odkaz: <https://srecepty.cz/brokolicova-polevka-se-smetanou>

Příprava

Brokolici očistíme, omyjeme a potom rozdělíme na malé růžičky. Stonky odřízneme, oloupeme a nakrájíme na kousky. Mezitím si uvedeme do varu vodu, do které vmícháme zeleninový bujón a trochu sladké smetany. Pak do ní vložíme růžičky brokolice a vaříme doměkka. Část brokolice vyjmeme a rozmixujeme. Rozmixovanou část brokolice vrátíme zpět do hrnce, vmícháme sladkou i kysanou smetanu a ještě krátce povaříme. Polévku dochutíme solí s pepřem.

Ingredience

- ✓ 500 g brokolice
- ✓ 750 ml vody
- ✓ 1 kostka zeleninového bujónu
- ✓ 250 ml sladké smetany
- ✓ 50 ml zakysané smetany
- ✓ sůl
- ✓ pepř

Kategorie

Polévka

