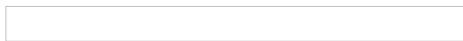


# Brokolicová zavářka do polévky



**Obtížnost:** ◻◻◻◻◻

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

**112** kalorií , **2 g** cukrů , **6 g** tuků , **10 g** bílkovin

**Autor:** notburga

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/brokolicova-zavarka-do-polevky>

## Příprava

Brokolici uvaříme v osolené vodě a pokrájíme na kousky. Menší misku vymažeme olejem a pokryjeme fólií. V mixéru rozmixujeme vejce, smetanu, brokolici, sůl a pepř. Dobře rozmixujeme a nalijeme do připravené misky. Vaříme ve vodní lázni asi 20 minut. Nakonec brokolicovou hmotu vyklepneme a nakrájíme na kostičky. Vkládáme do horké polévky.

## Ingredience

- 100 g brokolice
- 1 vejce
- 40 ml smetany
- 10 ml olivového oleje
- 1 špetka pepře bílého
- 1 špetka soli

## Kategorie

Česká, Vegetariánská, Finančně nenáročná, Zelenina, Klasika, Polévka