

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