

Brokolicovo-nivová polévka



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 50min , Porce: 4

330 kalorií , 20 g cukrů , 10 g tuků , 40 g bílkovin

Autor: linkinkatka

Odkaz: <https://srecepty.cz/brokolicovo-nivova-polevka>

Příprava

Do hrnca dáme olej, pridáme cibulky a pražíme asi 2 minútky. Pridáme tymián a brokolicu premiešame a opražíme ďalších zopár minút. Potom pridáme zeleninový vývar a Nivu premiešame, privedieme do varu a necháme variť 5 minút. Rozšľaháme s ponorným mixérom, osolíme, okoreníme a môžeme podávať.



Tip k receptu

Ak máme radi štiplavé, môžeme podávať s čili papričkou.



Ingredience

- ✓ 3 lžice olivového oleje
- ✓ 6 mladých nadrobno nakrájených cibulek
- ✓ 2 lžičky tymiánu
- ✓ 1 kg mražené brokolice
- ✓ 125 ml zeleninového vývaru
- ✓ 200 g rozdrobené Nivy
- ✓ sůl
- ✓ pepř

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Finančně nenáročné, Zelenina, Jídlo na každý den, Rodina, Polévka