

Brokolicový krém se sýrem



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 45min , Porce: 4

198 kalorií , **10 g** cukrů , **5 g** tuků , **21 g** bílkovin

Autor: Šéfredaktor

Odkaz: <https://srecepty.cz/brokolicovy-krem-se-syrem>

Příprava

Brokolici rozdělte na růžičky a asi 15 minut ji vařte v osolené vodě. Poté vodu slijte a brokolici rozmixujte s polovinou mléka. V druhé polovině mléka rozpusťte krémový sýr. Když je základ zcela hladký, přidejte do něj prolisovaný česnek. K sýrové polovině přilijte rozmixovanou brokolici, promíchejte, dochuťte solí a pepřem a nechte asi 5 minut vařit. Při servírování posypte čerstvým nasekaným koriandrem nebo špetkou máty, podávejte s opečeným chlebem či houskou.

Ingredience

- 500 ml mléka
- 2 stroužky česneku
- 4 trojúhelníčky smetanového sýru
- 500 g brokolice
- sůl a pepř dle chuti
- čerstvý koriandr nebo pár lístků máty
- pečivo na doplnění

Kategorie

Obyčejný den, Mléčné výrobky a vejce ,
Zelenina, Jídlo na každý den, Rodina, Polévka

