

# 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