

Brokolicový krém zjemněný smetanou



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 35min
Celkový čas: 55min , Porce: 4

620 kalorií , **15 g** cukrů , **15 g** tuků , **30 g** bílkovin

Autor: Šéfredaktor

Odkaz: <https://srecepty.cz/brokolicovy-krem-zjemneny-smetanou>

Příprava

Brokolici očistíme, omyjeme a rozdělíme na jednotlivé růžičky. Brokolicové košťály oloupeme a nakrájíme na plátky. Česnek nasekáme a podusíme na rozpáleném tuku spolu s nakrájenými košťály. Přilijeme zeleninový vývar a povaříme na mírném ohni 5-6 minut. Přidáme růžičky z brokolice a vaříme dalších 10 minut. Poté celý obsah rozmixujeme, to znamená brokolici se zeleninovým vývarem. Za stálého míchání přidáme smetanu a dochutíme solí, čerstvě rozemletým pepřem a na konec nastrouháme muškátový oříšek.

Ingredience

- ✓ 750 g čerstvé brokolice
- ✓ 10 g českého čerstvého másla
- ✓ 1-2 l zeleninového vývaru z jarní zeleniny
- ✓ 100 ml čerstvé smetany
- ✓ mořská sůl
- ✓ čerstvě umletý pepř
- ✓ muškátový oříšek
- ✓ 1/2 česneku

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Celoročně, Zelenina, Zelenina, Zelenina, Vegetarián, Předkrm, Polévka

