

Brokolicový krém



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 25min , Porce: 4

110 kalorií , 0 g cukrů , 12 g tuků , 0 g bílkovin

Autor: Zuzana Mellenová

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

Příprava

Brokolici omyjeme, rozdělíme na růžičky, několik jich dáme stranou, zbytek nasekáme na kousky. Cibuli nasekanou najemno zpěníme na másle, vsypeme brokolici, přilijeme vývar a smetanu na vaření. Vaříme, dokud brokolice nezměkne. Zvlášť necháme jen projít varem stranou ponechané růžičky brokolice. Brokolicovou směs rozmixujeme, vmícháme šlehačku, osolíme, opepříme, přidáme na kostičky nakrájené maso a dáme prohřát společně. V miskách pak zdobíme zvlášť uvařenými růžičkami brokolice.

Ingredience

- ✓ 1 hlávka brokolice
- ✓ 1 kousek vařeného kuřecího prsa či jiného kuřecího
- ✓ 8 dcl drůbežího bujónu
- ✓ 250 ml sladké smetany
- ✓ 100 ml smetany ke šlehání (šlehačky)
- ✓ 1 větší cibule
- ✓ 1 lžíce másla
- ✓ 1 lžička soli
- ✓ 1/2 lžičky mletého bílého pepře

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Rychlovka, Rodina, Polévka

