

Cuketový krém s parmezánem



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 35min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 55min , Porce: 6

734 kalorií , **0 g** cukrů , **59 g** tuků , **39 g** bílkovin

Autor: LUSYLIE

Odkaz: <https://srecepty.cz/cuketovy-krem-s-parmezanem>

Příprava

Mladou cuketu omyjeme, brambory oloupeme. Obě suroviny nakrájíme na kostičky, vložíme do hrnce, zalijeme vodou, přidáme rozdrobenou kostičku bujónu, polévkové koření dle chuti. Vše rozvaříme.

Po vychladnutí rozmixujeme, vznikne jemný krém, který přivedeme k varu, postupně zašleháme bílý jogurt a zakysanou smetanu. Můžeme dle chuti ještě dosolit nebo použít polévkové koření. Na závěr posypeme parmezánem.

Tip k receptu

Podáváme se smaženými krutónky nebo housičkou.

Ingredience

- 2 cukety
- 2 brambory
- 2 lžíce řeckého jogurtu
- 1 balení zakysané smetany
- 500 ml vody
- troška polévkového koření (tekuté)
- 100 g parmezánu
- 1/2 kostky zeleninového bujónu

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Zelenina, Polévka

