



Krem brokułowy z gorgonzolą

★★★★★(7)

20 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

252 kcal / 1 porcję (313 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 80.43 kcal 4.02%	Białko 5.69 g 11.38%	Węglowod. 4.61 g 1.71%	Tłuszcze 5.33 g 7.61%	Błonnik 2.20 g 8.8%	GDA 4.02 %
--	-----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------

Składniki

- Brokuły - 500g
- Ser gorgonzola - 100g (3 1/3 plastera)
- Natka pietruszki siekana - 24g (4 łyżeczki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Brokuły umyj, odkrój różyczki.**KROK 2:** Zagotuj wodę. Ugotuj różyczki brokułów do miękkości. Gdy już będą miękkie, zmiksuj je blenderem na jednolity krem. Dopraw do smaku.**KROK 3:** Następnie pokrój w drobną kostkę ser gorgonzola i delikatnie włączaj go w zupę, aż częściowo się w niej rozpuści. Posyp posiekaną natką na sam koniec.

Smacznego!

