



Zupa krem z brokułów z migdałami

★★★★★ (12)

25 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

256 kcal / 1 porcję (523 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 48.99 kcal 2.45%	Białko 2.22 g 4.44%	Węglowod. 3.50 g 1.3%	Tłuszcze 3.91 g 5.59%	Błonnik 1.42 g 5.68%	GDA 2.45 %
--	----------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Wywar warzywny - 480g (2 szklanki)
- Brokuły - 400g
- Cebula - 50g (2/3 sztuki)
- Migdały - 30g (30 sztuk)
- Czosnek duży - 3g (1/2 ząbka)
- Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego - 10g (łyżka stołowa)
- Śmietana 12% tłuszczu - 72g (4 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Brokuły umyj i pokrój tak, aby łodygi i różyczki były osobno. Cebulę pokrój w kosteczkę.

KROK 2: Na patelni rozgrzej olej, zeszklij cebulę, dodaj rozarty czosnek i połowę migdałów. Smaż krótko ciągle mieszając.

KROK 3: Do gorącego wywaru dorzuć ogonki brokułów i podsmażoną cebulę z migdałami. Doprowadź do wrzenia. Dorzuć różyczki brokułów i gotuj na małym ogniu około 10 minut.

KROK 4: Gdy zupa lekko przestygnie z miksuj ją na gładki krem. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Wymieszaj ze śmietaną, dodaj pozostałe migdały. Zupę możesz udekorować łyżką śmietany lub jogurtu naturalnego.

*Podawaj jako samodzielne danie z dodatkiem grzank.

Smacznego!

