

Krem brokułowy fit

Autor: **izek**Przepisów: **208** Ocena: **4995**

5-6 os.



30 min



łatwe



tanie



Składniki:

- Bulion 2 l
- Marchewka 1 szt.
- Ziemniaki 3 szt. (średnie)
- Brokuł 1 kg
- Pieprz czarny mielony
- Sól
- Grzanki/jogurt naturalny, etc.

Sposób przygotowania:

- 1 Do gotującego się bulionu wrzucamy pokrojoną w kostkę marchewkę i ziemniaki. Po kilku minutach dorzucamy różyczki brokuła. Całość gotujemy do miękkości.
- 2 Gdy warzywa są miękkie, blendujemy zupę na gładki krem. Doprawiamy do smaku solą oraz pieprzem. Zupę możemy podawać z grzankami, jogurtem naturalnym, etc.

Twoje notatki do przepisu: