

Brokolicová polévka s česnekem



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 45min , Porce: 3

504 kalorií , **4 g** cukrů , **39 g** tuků , **11 g** bílkovin

Autor: JanaB

Odkaz: <https://srecepty.cz/brokolicova-polevka-s-cesnekem>

Příprava

Z másla a mouky připravíme světlou jíšku. Zalijeme studenou vodou a rozmícháme. Uvedeme do varu, přidáme brokolici nakrájenou na menší kousky a oloupaný česnek nasekaný na drobno. Osolíme a vaříme na mírném plameni 15 minut. Poté vše rozmixujeme ponorným mixérem a uvedeme opět do varu. Přidáme oškrábanou a jemně nastrohanou mrkev, povaříme asi 2 minuty a odstavíme. Dochutíme solí, dle chuti i pepřem a podáváme.

Ingredience

- 200 g brokolice
- 1 hlávka česneku
- 3 lžíce másla
- 2 lžíce hladké mouky
- 1 lžička soli
- 1 l vody
- 2-3 lžíce mrkve

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Jídlo na každý den, Rodina, Polévka

