

Brokolicová polévka - i pro nejmenší



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 30min , Porce: 4

275 kalorií , **10 g** cukrů , **17 g** tuků , **20 g** bílkovin

Autor: Sonia005

Odkaz: <https://srecepty.cz/brokolicova-polevka-i-pro-nejmensi>

Příprava

Brokolici omyjeme a po okapání ji rozdělíme na růžičky. Cibuli oloupeme a nakrájíme nadrobno. Na pánvi rozehřejeme máslo a cibulku osmahneme dozlatova. Přidáme brokolici a také ji lehce osmahneme. Zalijeme asi 750 ml až 1 l horké vody a osolíme. Rychle přivedeme k varu, pak teplotu snížíme a pomalu vaříme, asi 15 minut. Polévku odstavíme a necháme vychladnout. Potom ji rozmixujeme, nejlépe tyčovým mixérem. Nejdřív si ale odložíme jednu malou růžičku na ozdobu. Hotovou polévku okořeníme špetkou muškátového oříšku.

Ingredience

- 500 g brokolice
- 1 střední cibule
- 1 lžice másla
- 1 špetka muškátového oříšku
- 1 špetka soli

Kategorie

Obyčejný den, Francouzská, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Rychlovka, Děti do 5 let, Polévka

Tip k receptu

Gurmáni můžou přidat smetanu.

