



Krem z brokułów z groszkiem ptysiowym

★★★★★ (12)

🕒 20 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

302 kcal / 1 porcję (394 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność	🥚 Białko	🍞 Węglowod.	🐟 Tłuszcze	🌾 Błonnik	GDA
76.71 kcal	4.24 g	4.72 g	4.91 g	1.32 g	3.84 %
3.84%	8.48%	1.75%	7.01%	5.28%	



Składniki

- Wywar warzywno-drobiowy - 180g (¾ szklanki)
- Brokuły - 120g
- Marchew - 45g
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Śmietana 12% tłuszczu - 18g (łyżka stołowa)
- Natka pietruszki siekana - 6g (łyżeczka)
- Groszek ptysiowy - 10g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Warzywa umyj. Marchewkę obierz i pokrój w plasterki.**KROK 2:** Brokuły pokrój (razem z łodygami, są bogate w błonnik) i wrzuć do wywaru. Gotuj aż zmiękną, około 10 min. Pamiętaj, aby ich nie przykrywać, bo stracą kolor. Dodaj pokrojoną marchewkę gotuj kolejne 5 minut.**KROK 3:** Rozgrzej patelnię, wlej oliwę i krótko podsmaż czosnek. Uważaj, aby się nie przypalił, bo stanie się gorzki. Dodaj czosnek z cebulą do brokułów i marchewki, zmiksuj wszystko na gęstą konsystencję.**KROK 4:** Przelej na talerz. Udekoruj łyżką śmietany, natką i groszkiem ptysiowym (ewentualnie grzankami).

*Do przygotowania kremu możesz użyć wywaru warzywnego lub z kostki.

Smacznego!

