

Brokolicový krém

Recept

Ingredience:

2 malé oloupané brambory 150 g, 420 kJ, bílkoviny 2 g, sacharidy 23 g, tuky 0,12 g, váknina 4 g

Brokolice 400 g, 632 kJ, bílkoviny 12 g, sacharidy 24 g, tuky 0,8 g, váknina 12 g

2 stroužky česneku 5 g 27 kJ, bílkoviny 0,31 g, sacharidy 1 g, tuky 0,01 g, váknina 0,07 g

Smetana na vaření 12% 50ml, 290 kJ, bílkoviny 2,8 g, sacharidy 4,2 g, tuky 6 g, váknina 0 g

7 špetek soli

Voda 1200 ml

Postup:

1. Brambory a brokolici nakrájíme na kostičky a dáme do hrnce.
2. Přidáme 2 stroužky česneku a zalijeme vodou, aby veškeré ingredience byly ponořené, v našem případě použijeme 1200 ml, a osolíme.
3. Vaříme po dobu 20-25 minut, až do změknutí surovin.
4. Po uvaření rozmixujeme.
5. Poté do krému za stálého míchání přidáme smetanu na vaření, a povaříme po dobu 30 sekund.
6. Nakonec můžeme krém podávat, jako přílohu je možné servírovat toustový chléb nebo celozrnné pečivo.

