



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Zupa krem z brokułów z migdałami



## Zupa krem z brokułów z migdałami

★★★★★ (12)

🕒 25 minut

🍴 2 osoby

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**256 kcal** / 1 porcję (523 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>48.99 kcal</b> 2.45%	🥩 Białko <b>2.22 g</b> 4.44%	🍞 Węglowod. <b>3.50 g</b> 1.3%	🥑 Tłuszcze <b>3.91 g</b> 5.59%	🌾 Błonnik <b>1.42 g</b> 5.68%	<b>GDA</b> <b>2.45 %</b>
---	---------------------------------------	---	---	--	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### 👨‍🍳 Składniki

- Wywar warzywny - 480g (2 szklanki)
- Brokuły - 400g
- Cebula - 50g (2/3 sztuki)
- Migdały - 30g (30 sztuk)
- Czosnek duży - 3g (1/2 ząbka)
- Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego - 10g (łyżka stołowa)
- Śmietana 12% tłuszczu - 72g (4 łyżki stołowe)

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Brokuły umyj i pokrój tak, aby łodygi i różyczki były osobno. Cebulę pokrój w kosteczkę.

**KROK 2:** Na patelni rozgrzej olej, zeszklij cebulę, dodaj rozarty czosnek i połowę migdałów. Smaż krótko ciągle mieszając.

**KROK 3:** Do gorącego wywaru dorzuć ogonki brokułów i podsmażoną cebulę z migdałami. Doprowadź do wrzenia. Dorzuć różyczki brokułów i gotuj na małym ogniu około 10 minut.

**KROK 4:** Gdy zupa lekko przestygnie zmiksuj ją na gładki krem. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Wymieszaj ze śmietaną, dodaj pozostałe migdały. Zupę możesz udekorować łyżką śmietany lub jogurtu naturalnego.

*\*Podawaj jako samodzielne danie z dodatkiem grzanek.*

*Smacznego!*

