

BROKOLICOVO-PÓRIKOVÝ KRÉM

PRÍPRAVA

5 min

ČAS VARENIA

10 min

BEZ LEPKU

áno

INGREDIENCIE

3/4 hrnčeka surovej brokolice
6 cm kúsok póriku
1/3 cesnaku
štvrtinka cibule
horúci zeleninový vývar alebo voda
(200-250 ml)
1 ČL oleja
soľ podľa chuti

mleté čierne korenie
pol ČL bielej miso pasty
50 ml mandľovej smotany
niekoľko lístkov čerstvej mäty
slnečnicové alebo tekvicové
semienka na podávanie

POSTUP

- Brokolicu umyjeme a nakrájame na ružičky. Pórik na kolieska.
- Cibuľu nakrájame nadrobno a speníme so soľou dobiela na oleji.
- Pridáme brokolicu, pór a cesnak, čierne korenie.
- Zalejeme vývarom, tak aby bol zarovno so zeleninou.
- Varíme 7 minút.
- Pridáme lístky bazalky a smotanu a ešte varíme minútu.
- Odstavíme z tepelného zdroja, primiešame miso pastu a zmixujeme na hladký krém.
- Na tanieri posypeme semienkami.