

BROKOLICOVÝ KRÉM

PRÍPRAVA

5min

ČAS VARENIA

10 min

BEZ LEPKU

áno

INGREDIENCIE

hrnček surovej brokolice
horúci zeleninový vývar alebo voda
(200-250 ml)
1 ČL oleja
soľ podľa chuti
štvrtinka cibule alebo menší kúsok
póriku
polovica menšieho strúčiku cesnaku
mleté čierne korenie

1 ČL lahôdkového droždia
pol ČL bielej miso pasty
muškátový oriešok
slnečnicové alebo tekvicové semienka

VARIANTA:

hrst špenátových listov
pár lístkov čerstvej bazalky

POSTUP

- Brokolicu umyjeme a nakrájame na ružičky.
- Cibuľu alebo pór nakrájame nadrobno a speníme so soľou dobiela na oleji.
- Pridáme brokolicu, cesnak a čierne korenie.
- Zalejeme vývarom, tak aby bol zarovno so zeleninou.
- Varíme 7 minút, pridáme lahôdkové droždie a ešte minútu povaríme.
- Odstavíme z tepelného zdroja, primiešame miso pastu a zmixujeme na hladký krém.
- Do krému nastrúhame trošku muškátového oriešku.
- Na tanieri posypeme semienkami.