

Hráškovo brokolicová polievka

Počet porcií: 4

Čas prípravy: 20 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Brokolicu umyjeme a ružičky aj hlúb nakrájame na kúsky. Nadrobno nakrájanú cibuľu opečieme dosklovita na olivovom oleji. Následne pridáme pretlačený cesnak (3strúčiky) a opečieme ešte 1-2 minútky. Ďalej pridáme brokolicu, štipku soli a všetko zalejeme vývarom. Keď je brokolica takmer mäkká, pridáme k nej hrášok. Polievku necháme prevrieť a odstavíme ju z plameňa. Rozmixujeme ju tyčovým mixérom dohladka, vlejeeme do nej smotanu a dochutíme ju podľa chuti čiernym korením a soľou. Prevaríme ju a môžeme podávať. Podávame ju pokvapkanú citrónovou šťavou, s nasekanou pažítkou a strateným vajíčkom.

Ingrediencie

- **Brokolica** - 500 g
- **Cibuľa voľná** - 50 g
- **Cesnak** - 5 g
- **Citróny** - 30 g
- **Pažítka** - 5 g
- **Olivový olej** - 15 g
- **Pitná voda nesýtená** - 1000 g
- **Vajcia** - 200 g
- **Mleté čierne korenie** - 1.5 g
- **Sterilizovaný hrášok** - 450 g
- **Jedlá soľ** - 3 g
- **Natur zeleninový bujón 60 g** - 10 g
- **RAJO Laktofree smotana na šľahanie 30% 200 ml** - 200 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

