

Zeleninový krém

Počet porcí: 2

Doba přípravy: 45 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Nakrájenou cibuli a česnek krátce osmahneme na másle a zalijeme vodou. Osolíme, opepříme, a přidáme nejdříve nakrájenou tvrdou zeleninu (mrkev, celer, petržel). Povaříme 15 minut a dodáme zbytek zeleniny (brokolice, brambory, květák, pórek). Vaříme do úplného změknutí a poté rozmixujeme tyčovým mixérem. Přidáme smetanu, krátce povaříme a podáváme.

Ingredience

- **Brambory** - 30 g
- **Brokolice** - 50 g
- **Cibule volná** - 50 g
- **Květák** - 50 g
- **Mrkev** - 50 g
- **Pórek** - 20 g
- **Česnek** - 5 g
- **Petržel** - 50 g
- **Celer** - 50 g
- **Jedlá sůl** - 2 g
- **Jihočeské máslo 82 % 250 g** - 18 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 2 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

DIABETICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

