Avokadų ir kukurūzų sriuba

Ingredientai

- 1 l Vandens
- 100 ml Grietinėlės
- 50 ml Aliejaus
- 2 Avokado
- 800 g Konservuotų kukurūzų
- 20 g MAGGI BIO daržovių sultinio
- 2 a.š Citrinų sulčių
- 1 Aitriosios paprikos
- 1 Šaukštas Sviesto
- 1 Svogūno
- 1 Šaukštas Alyvuogių aliejaus
- 1 Šiek tiek Poro
- 1 Pluoštelis Svogūnų laiškų
- 1 a.š Druskos

Instrukcija

1. Puode užvirinkite vandenį ir išmaišykite MAGGI sultinį. Keptuvėje įkaitintame aliejuje ir svieste ant nesmarkios ugnies pamaišydami maždaug 7 min. kepkite svogūną ir porą. Tada prie jų suberkite nusunktus kukurūzus ir dar maždaug 1-2 min. kepkite. Tada viską iš keptuvės perkelkite į sultinį puode ir 10 min. pavirkite. Į puodą įdėkite susmulkintą žalią aitriąją papriką. Viską sutrinkite elektrine trintuve iki tyrės. Tada avokadų minkštimą sutrinkite iki tyrės su citrinų sultimis ir įmaišykite į sriubą.
2. Pagardinkite sriubą smulkintais svogūnų laiškais ir alyvuogių aliejumi bei grietinėle. Papuoškite trupučiu kukurūzų, porų griežinėliais.

26 Minutės

4 Porcijos

Angliavandeniai	40.02 g
Energija	524.26 kcal
Riebalai	39.15 g
Baltymai	7.8 g