



Trinta žiedinių kopūstų sriuba

Ingredientai

- 1 svogūnas
- 2 skiltelės česnako
- 2 Bulvės
- 1 Galva žiedinio kopūsto
- 2 ekologiško „Maggi“ daržovių sultinio kubeliai
- 150 g Kreminio sūrio
- 150 g tarkuoto sūrio (pvz., parmezano, pelėsinio sūrio, baltojo sūrio ir kt.)
- 5 g Pipirų
- 5 g Druskos
- 30 ml Aliejus kepimui
- 30 g Žiedinių kopūstų
- 30 g sviestas kepimui

Instrukcija

1. Puode ant vidutinės ugnies aliejuje keletą minučių pakepinkite svogūną. Tada suberkite česnaką ir dar šiek tiek patroškinkite.
2. Į puodą supilkite karštą sultinį ir suberkite pjaustytas bulves ir žiedynais atskirtus žiedinius kopūstus. Virkite 15-20 minučių, kol daržovės suminkštės.
3. Sriubą sutrinkite trintuvu iki vientisos masės, tada suberkite lydytą arba kreminį sūrį ir tarkuotą sūrį. Leiskite sūriui įsilieti į sriubą ir viską išmaišykite. Sriubą galite dar kartą pakaitinti, kol užvirs.
4. Papuošimui supjaustykite žiedinio kopūsto žiedynus ir apkepkite juos svieste iki auksinės spalvos viduje.

40 Minutės

4

Angliavandeniai	18.24 g
Energija	447.59 kcal
Riebalai	34.11 g
Baltymai	19.25 g