Kreminė brokolių sriuba su česnaku

Ingredientai

- 6 g MAGGI BIO vištienos sultinio
- 500 g Brokolio šakelių
- 40 g Bulvių
- 15 g Česnakų
- 50 g Šviežių petražolių
- 0.5 Puodelis Grietinėlės sūris
- 1 Gabalas Saulėje džiovinti pomidorai
- 1 Žiupsnelis Druskos
- 1 Žiupsnelis Pipirų

Instrukcija

1. Nulupkite bulves ir supjaustykite kubeliais. Supilkite sultinį kartu su skystu vištienos sultiniu ir užvirinkite.
2. Brokolius nuplaukite ir suskirstykite į mažus žiedynus. Įpilkite jį į sultinį su česnaku ir kapotomis petražolėmis.
3. Viską virkite apie 15-20 minučių, kol daržovės suminkštės
4. Pabaigoje supilkite grietinėlę ir viską gerai išmaišykite iki vientisos masės. Pagardinkite druska ir juodaisiais pipirais.
5. Patiekite su petražolėmis ir česnakiniu aliejumi. Arba su smulkintais saulėje džiovintais pomidorais.

45 Minutės

4

Angliavandeniai	13.69 g
Energija	161.86 kcal
Riebalai	10.58 g
Baltymai	6.12 g