Zeleninová polévka s koprem

Ingredience

- 2 lžíce MAGGI tekutý bujón slepičí
- 1 ks pórek
- 2 ks mrkev
- 200 g zelené fazolky
- 300 g květák
- 200 g brokolice
- 300 g Brambory
- 1 špetka sůl
- 1 špetka černý pepř
- 0.5 hrnek 18% smetana
- 1 svazek kopr

Postup

1. Zeleninu omyjte. Květák a brokolici rozdělte na růžičky. Mrkev, pórek a petržel oškrábejte a nakrájejte na půlkolečka. Fazolky nakrájejte na 3cm kousky, brambory nakrájejte na kostičky.
2. Veškerou zeleninu, kromě brambor, vložte do velkého hrnce a zalejte vodou.
3. Přidejte tekutý bujón a vše vařte asi 30 minut, až zelenina změkne.
4. Přidejte brambory a vařte ještě asi 15 minut. Kopr nasekejte nadrobno a vložte do misky. Přidejte smetanu a naběračku horké polévky.
5. Důkladně rozmíchejte a za stálého míchání vlijte zpět do polévky.
6. Na závěr vše dochuťte solí a pepřem. Podávejte s čerstvým koprem.

67 Méně

6

Sacharidy	35.71 G
Energie	236.24 kcal
Tuky	8.93 G
Protein	5.76 G