Krémová květáková polévka s kuřecím masem

Ingredience

- 500 g Květák, syrový
- 250 g kuřecí prso
- 50 g cibule
- 7.5 g řapíkatý celer
- 2 g oregano
- 1 špetka černý pepř
- 3 g římský kmín
- 1 kostka MAGGI Zeleninový bujón 3 l

Postup

1. Do hrnce nalijte 1 litr vody, promíchejte s bujónem MAGGI, přidejte růžičky květáku a kuřecí prsa. Vše přiveďte k varu.
2. Když se vaří, přidejte koření. Po 20 minutách by měla být kuřecí prsa hotová – pak je můžete vyjmout a posypat kmínem a černým pepřem.
3. Polévku vaříme, dokud květák nezměkne. To může trvat asi 10 minut. Poté rozmixujeme a do hrnce přidáme nakrájené, nebo natrhané maso. Krémová polévka z květáku je hotová. Těsně před podáváním ozdobíme nasekanou pažitkou nebo petrželkou.

40 Méně

3

Sacharidy	12.12 G
Energie	165.87 kcal
Tuky	3.56 G
Protein	22.6 G