Výživná pórková polévka s roztaveným sýrem

Ingredience

- 70 g cibule
- 10 g česnek
- 1 pórek
- 400 g brambora
- 1 špetka muškátový oříšek
- 100 g tavený sýr
- 100 g mléko
- 4 lžíce Olej, řepka
- 0.5 lžička kurkuma
- 2 g sůl
- 100 g jarní cibulka
- 0.5 kostka MAGGI Zeleninový bujón 3 l

Postup

1. Oloupejte cibuli a česnek, najemno nasekejte.
2. Pórek omyjte, oloupejte a nakrájejte na plátky.
3. Brambory oloupeme, propláchneme a nakrájíme na kostky.
4. Na dně hrnce rozehřejte olej, přidejte cibuli, česnek a pórek a krátce orestujte.
5. Pak přidejte nakrájené brambory, dochuťte kurkumou a muškátovým oříškem. Vše orestujte doměkka a zalijte vodou, aby byla zelenina ponořená.
6. Zeleninu vařte na mírném ohni, jakmile změkne, přidejte mléko a tavený sýr. Velkoryse osolte a opepřete, nebo dochuťte zeleninovým tekutým bujónem Maggi
7. Tyčovým mixérem polévku jemně rozmixujte a nechte v ní případné kousky zeleniny.
8. Polévku podávejte s nasekanou jarní cibulkou.

45 Méně

4

Sacharidy	22.26 G
Energie	321.24 kcal
Tuky	23.72 G
Protein	6.85 G