

Gęsty krem brokułowy z ryżem i sałatką



ELFICZNA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

brokuły	400 g
ziemniak	3 sztuki
marchew	2
bulion	2 szklanki
avocado	1/4 sztuki
serek topiony	25 g
śmietana	2 łyżki
pieprz	
ryż	0/5 szklanki
sałata	1 liść

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Gotuję bulion. Marchew i ziemniaki obieram, kroję w kostkę i dorzucam do garnka. Cebule obieram, siekam i dodaję do reszty. Brokuł myję, rozbieram w drobne różyczki i wsypuję do garnka. Zupę solę i pieprze do smaku wg upodobania. Całość gotuję do miękkości. Lekko przestudzoną zupę wlewam do blendera, dodaję awokado, serek i śmietanę i miksuję do gładkiego kremu -dość gęstego.
- KROK 2 Ryż gotuję w osobnym garnuszku z odrobiną soli do miękkości. Liść sałaty rwę na drobne kawałeczki. Wlewam krem do miski.
- KROK 3 Na to po jednej stronie kładę sałatę, a z drugiej strony kładę ryż. smacznego!