

Krem z brokułów



CZARNULA666



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

Składniki na bulion

marchew	2
pietruszka	1
seler	1
pałki z kurczaka	3
Liść laurowy suszony Prymat	2
ziele angielskie	4
Kostki rosółowe Kucharek	1

Pozostałe składniki

brokuł	1
ziemniaki	4
imbir	2 cm
Rozmaryn suszony Prymat	łyżeczka
filet z kurczaka	
oliwa	
chili Prymat	
gałązki rozmarynu	1
jogurt grecki	
sól i pieprz	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Wstawiamy wywar. Wszystkie składniki ba bulion zalewamy wodą i gotujemy 40 minut.
- KROK 2 Gdy wywar się gotuje przygotowujemy brokuł, imbir kroimy w małą kostkę. Filety kroimy w większą kostkę, przyprawiamy chilli i mieszamy z 2 łyżkami oliwy. Odstawiamy.
- KROK 3 Wyjmujemy seler, liście laurowe i ziele angielskie. Wyjmujemy również pałki i oddzielamy mięso od kości. Wrzucamy mięso, rozmaryn, ziemniaki pokrojone w kostkę oraz brokuły z imbirem. Gotujemy 30 minut. W tym czasie smażymy pokrojony filet.
- KROK 4 Blendujemy. Doprawiamy solą, pieprzem i pieprzem cayenne.
- KROK 5 Gotowe:) Ozdabiamy gałązką rozmarynu, jogurtem greckim i naszym filecikiem .
Smacznego ;)