



## Zeleninová polievka s kôprom

### Ingrediencie

- 2 lyžice MAGGI Tekutý bujón slepačí
- 1 kus pórek
- 2 kusy mrkva
- 200 g zelené fazuľky
- 300 g karfiol
- 200 g brokolica
- 300 g Zemiaky
- 1 štipka soľ
- 1 štipka čierne korenie
- 0.5 hrnček sladká smotana
- 1 zväzok kôpor

### Postup

1. Zeleninu umyte. Karfiol a brokolicu rozdeľte na ružičky. Mrkva, pór a petržlen oškrabte a nakrájajte na polovičné kolieska. Fazuľky nakrájajte na 3cm kúsky, zemiaky nakrájajte na kocky.
2. Všetku zeleninu, okrem zemiakov, vložte do veľkého hrnca a zalejte vodou.
3. Pridajte tekutý bujón a všetko varte asi 30 minút, až zelenina zmäkne.
4. Pridajte zemiaky a varte ešte asi 15 minút. Kôpor nasekajte nadrobno a vložte do misky. Pridajte smotanu a naberačku horúcej polievky.
5. Dôkladne rozmiešajte a za stáleho miešania vlejte späť do polievky.
6. Na záver všetko dochuťte soľou a korením. Podávajte s čerstvým kôprom.

sacharidy	29.27 g
energie	196.36 kcal
tuky	7.37 g
proteín	6.15 g

⌚ 67

⊕ 6