



## Krémová karfiolová polievka s kuracím mäsom

### Ingrediencie

- 500 g karfiol
- 250 g Kuracie, brojlerové alebo fritéza, prsia, bez kože, vykostené, iba mäso, surové
- 50 g cibuľa
- 7.5 g surový zeler
- 2 g sušené oregano
- 1 g čierne korenie
- 3 g rasca
- 10 g MAGGI Zeleninový bujón

### Postup

1. Do hrnca nalejte 1 liter vody, premiešajte s bujónom MAGGI, pridajte ružičky karfiolu a kuracie prsia. Všetko privedte do varu.
2. Keď sa varí, pridajte korenie. Po 20 minútach by mali byť kuracie prsia hotové – potom ich môžete vybrať a posypať rascou a čiernym korením.
3. Polievku varíme, kým karfiol nezmäkne. To môže trvať asi 10 minút. Potom rozmixujeme a do hrnca pridáme nakrájané alebo natrhané mäso. Krémová polievka z karfiolu je hotová. Tesne pred podávaním ozdobíme nasekanou pažítkou alebo petržlenovou vňaťou.

sacharidy	11.87 g
energie	165.87 kcal
tuky	3.12 g
proteín	22.6 g

⌚ 40

⊕ 3