



Zeleninová polievka so smotanou



Ingrediencie

- 4 g olivový olej
- 70 g cibuľa
- 122 g mrkva
- 100 g Paštrnák, surový
- 2 l voda
- 10 g MAGGI Zeleninový bujón
- 200 g Fazuľa
- 294 g karfiol
- 500 g Zemiaky
- 2 g soľ
- 1 g čierne korenie
- 0.5 hrnček Krém, kyslá, kultivovaná
- 40 g kôpor

Postup

1. V hrnci rozohrejeme olej a orestujeme na kocky nakrájanú cibuľu. Mrkva a petržlen ošúpeme, nakrájame na plátky (alebo kocky), pridáme k cibuli a opekáme asi 3 minúty.
2. Všetko zalejeme 2 litrami vody a pridáme kocky zeleninového bujónu. Fazuľky nakrájame na kúsky asi 3-4 cm dlhé a karfiol rozdelíme na ružičky. Zemiaky nakrájame na stredné kocky.
3. Do polievky pridáme všetku zeleninu a varíme, kým zemiaky nezmäknú. Dochutíme soľou a korením. Pred podávaním do polievky pridáme smotanú a posypeme kôprom.

sacharidy	41.91 g
energie	321.65 kcal
tuky	15.34 g
proteín	5.36 g

⌚ 45

⊕ 6