

Ароматна крем супа с броколи и карфиол

Съставки

- 1 MAGGI® Супер крем супа от броколи и карфиол 57g
- 0.5 купа кус кус
- 1 ч.ч. черна леща
- 2 с.л. зехтин
- 1 ч.л. черен пипер

Указания

1. В литър студена вода изсипете съдържанието на опаковката и гответе на умерен огън, като разбърквате от време на време (за около 10 минути).
2. След това добавете лещата (предварително сварена) и продължете да готвите за още 5 до 7 минути. Можете да заместите черната леща с бял боб, отново предварително сварен). В самия край добавете кус-куса и свалете от огъня. Оставете супата да престои известно време, за да омекне кус-кусът. Сервирайте в дълбока чиния с малко зехтин и червен пипер. Добър апетит!

0 мин.

3 порции

Въглехидрати	80.85 g
Енергия	505.68 kcal
Мазнини	10.41 g
Протеин	20.85 g