



Крем супа от сладки картофи, карфиол и броколи

Съставки

- 1 MAGGI® Микс за приготвяне на Зеленчукова супа 42g
- 150 г броколи
- 150 г карфиол
- 250 г сладки картофи
- 1 л вода
- 100 г прошуто
- 50 г нар, зрънца
- 5 г свеж магданоз

Указания

1. Първата стъпка от рецептата е подготвянето на зеленчуците. Обелете и нарежете сладките картофи на кубчета. Начупете карфиола и броколито на розички или ги нарежете. Поставете ги в тенджера. Сложете 1 литър вода и ги варете около 20 минути. Ориентир е сладкият картоф - трябва да е почти готов.
2. Изсипете MAGGI® Микс за приготвяне на Зеленчукова супа. Варете още 10-15 минути. Ето и готовата супа, която може да я пасирате.
3. Приготвяне на прошуто чипс: Поставете прошутото в тиган с незалепващо покритие, може и в грил тиган. Сложете хартия за печене отгоре и притиснете с друг съд. След около 2-3 минути имате прошуто чипс.
4. Поднесете супата с прошуто чипс, зрънца нар, поръсете с магданоз. Може да сложите и малко сметана за разкош. Ето, че нашата зеленчукова крем супа от сладки картофи, броколи и карфиол е готова. Бързо и вкусно решение за всяко меню. Вижте и останалите домашни вкусотии вдъхновени от MAGGI®.

45 мин.

2

Въглеhidрати	25.5 g
Енергия	322.7 kcal
Мазнини	17.51 g
Протеин	18.13 g