

Krémová houbová omáčka

SLOŽENÍ

(4 porce)

- 250 g nebo 1 balení pečárky dvouvýtrusé
- 1 cibule
- 2 šálky kuřecího vývaru
- 1 šálek polotučného nebo odtučněného mléka
- 1 čajová lžička másla
- ½ šálku čerstvé petrželky na ozdobu
- Pár stonků petrželky, 1 bobkový list, sušený tymián (nebo bouquet garni)
- Pepř a sůl
- 4 tyčinky TRME MyEDGE

PŘÍPRAVA

1. Rozpusťte máslo v rendlíku na středním stupni tepla.
2. Nakrájenou cibuli nechte zesklouzatět a přidejte omyté a nakrájené houby.
3. Přidejte sůl a pepř a za pravidelného míchání vařte 5 minut.
4. Přilijte vývar a mléko, aby byly houby zcela ponořené.
5. Přidejte bylinky a nechte dusit 20 minut, občas zamíchejte.
6. Když jsou houby uvařené, vyjměte bouquet garni a rozmixujte.
7. Každou porci omáčky nalijte do misky, vmíchejte 1 čajovou lžičku citronové šťávy a 1 tyčinku **TRME MyEDGE**. Pak ozdobte jemně sekanou petrželkou.
8. Ihned podávejte!

#Velouté
#MyEDGE
#Mushrooms



1 houbová polévka

TRME MyEDGE (2,1 g)

Energetická
hodnota

71 Kcal

6 g

Tuky
(Nasycené mastné
kyseliny)

3,5 g (2,07 g)

0 g (0 g)

Sacharidy
(Cukry)

4 g (3,6 g)

1,6 g (0,7 g)

Vláknina

2,4 g

0,5 g

Bílkoviny

4,8 g

0,2 g

* Abyste přípravek využili na maximum, doporučujeme konzumovat TRME MyEDGE ihned po rozpuštění, před jídlem nebo během jídla. TRME MyEdge je navrženo k užívání jedné porce denně před jídlem nebo během jídla. Pokud si uschováte porci tohoto receptu, která vám zbyla, postupujte podle kroků 1-6, pak ji nechte vychladnout a uschovejte v chladničce. Znovu zahřejte a bezprostředně před podáváním přidejte MyEDGE, citronovou šťávu a petrželku.

ageLoc

TRME