Zupa brokułowa

Dzisiaj mam dla Was przepis na pyszną zupę brokułową, która jest mało kaloryczna, zaspokaja nasze apetyty i możemy ją modyfikować w zależności od naszych podniebień. Zupka jest szybka w przygotowaniu, podać ją możemy w towarzystwie grzanek, makaronu czy po prostu tartego żółtego sera. Możemy dodać troszkę imbiru, aby dodać zupce charakteru… Wszystko zależy od tego co gra w waszych duszach! Ja daje Wam podstawę, ale zarazem mój sposób na ta zupkę

Zupa brokułowa

Składniki:

1 duży brokuł
1 duża cebula
1 duża marchewka
1 por
1 seler
Natka pietruszki
(może być to też korzeń-wtedy traktujemy jak resztę warzyw)

Opcjonalnie:

3 żabki czosnku
5 łyżek śmietany

Zaczynamy:

Warzywa kroimy w kosteczki czy paseczki jak wygodnie. Ostatecznie będziemy wszystko blendować także nie ma to dużego znaczenia.

Cebulę opalamy nad palnikiem.
Ja niestety mam kuchenkę indukcyjna więc podsmażam
ją na patelni przekrojoną w pół bez tłuszczu.
Pokrojone warzywa z wyjątkiem brokułu zalewamy w dużym garnku wodą,
doprawiamy sola, pieprzem i gotujemy przez około 10/15 minut.
Zupę możemy doprawić różnymi ziołami.
Pamiętajmy, aby tylko nie przesadzić bo chodzi nam
najbardziej o smaku brokułów

W tym czasie osobno gotujemy przez kilka minut brokuły w lekko osłodzonej wodzie.
Następnie przekładamy je do gotujących się warzyw.
Gotujemy jeszcze chwilkę.

Gdy warzywa już są miękkie, przelewamy je (*razem z wodą w której się gotowały)*
do blendera dodajemy pokrojoną pietruszkę i dokładnie miksujemy.

Do zmiksowanej zupki możemy dodać śmietanę.
Podajemy z serem czy np. orzechami na wierzchu.

SMACZNEGO !!!