

# 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 daję 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 indukcyjną więc podsmażam ją na patelni przekrojoną w pół bez tłuszczu.  
Pokrojone warzywa z wyjątkiem brokuła zalewamy w dużym garnku wodą,  
doprawiamy solą, 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 chwilę.



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 !!!**



