Krem z brokuła ze słonecznikiem

definicjasmaku

Polecane na: **jednogarnkowe, zupa**

Warto wiedzieć:

0 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- brokuł - 1 szt.
- ziemniak - 1 szt.
- duży ząbek czosnku - 1 szt.
- jogurt naturalny - 125 ml
- liść laurowy - 2 szt.
- ziele angielskie - 2 szt.
- ziarenka pieprzu - kilka szt.
- świeżo zmielony pieprz - do smaku
- sól morska - do smaku
- pestki słonecznika - 4 łyżka

Dodatkowe info:

Szybka, nieskomplikowana zupa krem, którą można przygotować w 30 minut. To zdecydowanie jedna z moich ulubionych. Wszystko czego potrzebujemy do jej przygotowania to brokuł, ziemniak, czosnek, przyprawy, jogurt i trochę wody. Niedużo, prawda? :) Zupa świetnie smakuje z prażonymi pestkami (słonecznik, dynia), orzechami (migdały, laskowe, nerkowce), pełnoziarnistymi grzankami, czy w mnie zdrowej wersji z groszkiem ptysiowym, czy serem. Dodatki można dobierać dowolnie, według tego co mamy akurat pod ręką :) Świetnie sprawdzi się jako przystawka, zwłaszcza gdy mamy niezapowiedzianych gości.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Brokuł dzielimy na mniejsze różyczki, ziemniaka obieramy i kroimy w niedużą kostkę. Warzywa dokładnie płuczemy i umieszczamy w garnku. Zalewamy wodą i dodajemy ziele, liść laurowy, pieprz oraz sól. Garnek przykrywamy i gotujemy całość ok. 25 minut.

KROK 2: Kiedy warzywa są miękkie, wyławiamy przyprawy. Odlewamy wodę do innego garnuszka (nie wylewamy!) tak aby zostało jej ok 200-300 ml i blendujemy warzywa na gładki krem. Jeśli jest zbyt gęsty dolewamy bulionu tak aby uzyskać ulubioną konsystencję.

KROK 3: Jogurt łączymy z kilkoma łyżkami gorącej zupy i dodajemy do całości. Czosnek przeciskamy przez praskę i dodajemy do zupy. Całość mieszamy i gotujemy jeszcze kilka minut. Na koniec doprawiamy zupę solą i pieprzem do smaku.

KROK 4: Pestki słonecznika prażymy 2-3 minuty na suchej patelni.
Zupę nalewamy do miseczek i posypujemy pestkami słonecznika.