Zupa brokułowa z białymi warzywami

Barbara Strużyna

Polecane na: **zupa**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

45 min

5 porcji

Składniki:

- brokuł - 1 szt.
- seler mały - kawałek
- pietruszka - 1 - 2 szt.
- ziemniaki - 4-5 szt.
- por - kawałek - 20 cm
- natka pietruszki - 1/3 pęk
- liść laurowy - 2 szt.
- ziele angielskie - 2 szt.
- imbir - do smaku
- kurkuma (opcjonalnie) - 1/3 łyżeczka
- pieprz - do smaku
- sól himalajska / morska - do smaku
- gałka muszkatołowa - szczypta
- cebula - 1 szt.
- słoniecznik/ dynia / sezam - 6 łyżka
- olej z truflami/ z nasion dyni lub o intensywnym smaku - trochę
- jabłko - 2 szt.
- mleczko kokosowe (opcjonalnie) - 6 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Brokuł opłukujemy i szatkujemy na drobne kawałki. Pozostawiamy na desce.

KROK 2: Warzywa i jabłka obieramy i kroimy w kawałki wrzucamy do garnka, zalewamy wodą, dorzucamy gałązki z natki pietruszki, listki zostawiamy. Dodajemy przyprawy, liść i ziele angielskie kładziemy na wierzchu zupy tak aby łatwo je było wyłowić przed zmiksowaniem. Gdy warzywa są miękkie (ok 20 - 25 minut od zagotowania) wyciągamy cebule, łodygi, liść laurowy i ziele angielskie, oraz pietruszkę jeśli wydaje się nam łykowata. Dorzucamy pokrojony wcześniej brokuł i gotujemy jeszcze 5 mninut. W razie potrzeby dolewamy wody i przyprawiamy.
Na sam koniec dorzucamy natkę pietruszki i miksujemy. Podajemy posypane słonecznikiem i polane łyżką oleju lub oliwy lub wzbogacone mleczkiem kokosowym.

Smacznego!