

Krem brokułowy

Krem brokułowy jest bardzo dobry, a do tego zdrowy, energetyczny, zrobiony jedynie z warzyw bez dodatku żadnej kostki rosółowej ani mięsa. Smakuje świetnie sam albo w towarzystwie grzanek lub groszku ptysiówego. Brokuły to nieocenione źródło witaminy C chroniącej przed przeziębieniem, magnezu, błonnika pobudzającego przemianę materii, potasu obniżającego ciśnienie krwi, prowitaminy A, kwasu foliowego i wielu innych dobroczynnych substancji.

Przepis jest następujący:

- Duży brokuł
- 2 średniej wielkości marchewki
- połowa dużego selera
- 1/3 dużego pora
- 4 ząbki czosnku
- 4 łyżki masła lub dobrej oliwy
- 1,5 litra wody
- pół łyżeczki gałki muszkatołowej
- 1,5 łyżeczki soli
- łyżeczka czarnego pieprzu

Wykonanie:

Obieramy marchewki, seler, myjemy kroimy na drobne, wrzucamy do garnka i zalewamy 1,5 l wody, gotujemy około 15 min, dokładamy umytego i podzielonego na różyczki brokuła i gotujemy razem kilkanaście minut. Umytego pora kroimy drobniutko, a następnie podsmażamy delikatnie z dodatkiem utartego czosnku. Wszystkie ugotowane składniki blendujemy do uzyskania gładkiej jednolitej masy przelewamy zupę i ponownie podgotowujemy dodając przyprawy sól, pieprz i gałkę muszkatołową. Gotową zupę podajemy z grzankami lub groszkiem ptysiówym

Degustacja odbyła się 24.06.2015r. na Zwoli w świetlicy Koła Gospodyń Wiejskich.