

Zupa krem z brokułów z kiełkami i grzankami



RAFAŁ10



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

brokuł	1 sztuka
bulion drobiowy	1 kostka
śmietana 30%	0,5 szklanki
czosnek	2 ząbki
pietruszką zieloną	0,5 szklanki posiekanego
sól	
chleb	1 kromka
kiełki	3 łyżki
bazylię	4 listki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Brokuła pokroić w różyczki i zagotować (gotować tak aby się nie rozgotować, lepiej jak będzie lekko twardy aby nie stracił koloru i smaku), odcedzić i odstawić aby lekko przestygnął.

Kostkę bulionu rozrobić z 1 szklanką wody i odstawić do przestygnięcia.

Brokuły, obrane ząbki czosnku, listki bazylii, posiekaną natkę pietruszki, pieprz, sól i bulion zblendować na jednolitą masę po czym dolać śmietany 30% i powoli to razem wymieszać.

Zupkę dać na mały ogień aby się lekko podgrzała ale UWAGA lepiej jak się nie zagotuje !!! Ma być ciepła ale nie wrząca.

W piekarniku w 150 stopniach podsmażyć chlebek (najlepiej tostowy) tak aby był chrupiący, pokroić go w kostkę i ułożyć na nalanej w miseczki zupkę. Posypać kiełkami (u mnie są to kiełki soczewicy i kiełki fasoli mung).