

Brokułowa zupa-krem

Aksamitna zupa-krem z brokułów

Delikatna, kremowa i pełna zdrowia – nasza zupa-krem z brokułów to prawdziwa uczta dla podniebienia. Połączenie chrupiących brokułów, aromatycznej cebuli i słodkiej marchewki tworzy harmonijną kompozycję smaków, która rozgrzeje Cię w chłodne dni.

Dla kogo?

Ta zupa to idealny wybór dla całej rodziny. Dzieci pokochają jej kremową konsystencję, a dorośli docenią bogactwo składników odżywczych. Jest też świetną propozycją dla osób dbających o linię – brokuły są niskokaloryczne, a jednocześnie bardzo sycące.

Na jaką okazję?

Sprawdzi się zarówno jako lekki obiad w ciągu tygodnia, jak i elegancka przystawka podczas rodzinnego obiadu. W chłodniejsze dni będzie doskonałym sposobem na rozgrzanie organizmu, a jej przygotowanie zajmie Ci zaledwie 30 minut.

Czy wiesz, że...

Brokuły to prawdziwa bomba witaminowa! Zawierają więcej witaminy C niż pomarańcze i są bogate w przeciwutleniacze. Dodatek mozzarelli nie tylko nadaje zupie kremowej konsystencji, ale również wzbogaca ją w wapń i białko.

Dla urozmaicenia

Możesz eksperymentować z dodatkami! Spróbuj posypać zupę prażonymi pestkami dyni lub słonecznika dla chrupkości.

Zamiast mozzarelli możesz użyć sera pleśniowego dla bardziej wyrazistego smaku. A jeśli lubisz pikantne akcenty, dodaj szczyptę chili lub świeżo zmielonego czarnego pieprzu.