

Zupa brokułowa z kaszą kuskus

Aksamitna Zupa Brokułowa z Kaszą Kuskus

Delikatna **zupa brokułowa z kaszą kuskus** to doskonała propozycja na lekki, lecz sycący posiłek. Połączenie chrupkiego brokuła z kremową konsystencją zupy i puszystą kaszą kuskus tworzy harmonijne danie, które rozgrzewa i dostarcza cennych składników odżywczych. Podsmażone na oliwie ziemniaki, marchew i cebula uwalniają swój aromat, a dodatek *czosnku z ziołami prowansalskimi* nadaje całości śródziemnomorski charakter.

Dla kogo?

Ta [zupa](#) to idealna propozycja dla całej rodziny, szczególnie dla osób ceniących **zdrowe i pełnowartościowe posiłki**. Dzieci pokochają jej kremową konsystencję, a dorośli docenią bogactwo warzyw i delikatny smak. Jest też świetną opcją dla wegetarian szukających pożywnej dania na chłodniejsze dni.

Na jaką okazję?

Zupa brokułowa z kuskusem sprawdzi się jako **lekki obiad** w ciągu tygodnia lub jako pierwsze danie podczas rodzinnego obiadu. To również doskonała propozycja na lunch do pracy w termosie, który zapewni energię na cały dzień.

Czy wiesz o tym?

Kasza kuskus, choć przypomina ziarno, jest w rzeczywistości drobną **kaszą z pszenicy durum**. Nie wymaga długiego gotowania – wystarczy zalać ją gorącym płynem i odstawić na kilka minut. Dzięki temu zupa zachowuje więcej składników odżywczych, a

kasza pozostaje lekko sprężysta.

Dla urozmaicenia

Możesz wzbogacić zupę dodając **świeże zioła** – oprócz kolendry świetnie sprawdzi się natka pietruszki lub koperek. Dla bardziej wyrazistego smaku dodaj odrobinę tartego parmezanu przed podaniem lub zastąp część wody bulionem warzywnym.