

Zupa kapuściana z brokułami

Zupa kapuściana z brokułami – rozgrzewający obiad dla całej rodziny

Ta kremowa zupa kapuściana z brokułami to doskonały sposób na wykorzystanie sezonowych warzyw w pożywnym, rozgrzewającym daniu. Połączenie delikatnej kapusty i brokułów tworzy harmonijny duet smaków, wzbogacony aromatem włoszczyzny i ziół. Zupa jest *kremowa dzięki dodatkowi śmietany*, a jednocześnie pełna wartości odżywczych.

Dla kogo?

[Zupa](#) kapuściana z brokułami to idealna propozycja dla całej rodziny, szczególnie dla osób ceniących tradycyjne smaki w nowoczesnym wydaniu. Dzieci, które zwykle nie przepadają za brokułami, chętniej sięgną po nie w formie kremowej zupy. To także doskonały wybór dla osób dbających o zdrowe odżywianie – warzywa zachowują większość wartości odżywczych.

Na jaką okazję?

Ta rozgrzewająca zupa sprawdzi się idealnie jako *sycący obiad w chłodne dni*. Możesz ją podać jako pierwsze danie niedzielnego obiadu lub jako samodzielny posiłek w ciągu tygodnia. Zupa świetnie smakuje również odgrzana następnego dnia, gdy smaki jeszcze bardziej się przegryzą.

Czy wiesz, że?

Brokuły to prawdziwa **skarbnica witamin i minerałów**. Zawierają więcej witaminy C niż pomarańcze i są bogate w przeciwutleniacze. Kapusta z kolei wspiera odporność i pracę

układu trawiennego. Połączenie tych dwóch warzyw w jednej zupie tworzy prawdziwą bombę witaminową!

Dla urozmaicenia

Możesz eksperymentować z dodatkami do tej zupy – świetnie sprawdzi się z *fasolką szparagową lub kalafiozem*. Dla bardziej wyrazistego smaku dodaj świeżo starty imbir lub odrobinę kurkumy. Zupę można również podać z grzankami czosnkowymi lub posypać prażonymi pestkami dyni.