

zupa-krem brokułowa

Aksamitna Zupa-Krem z Brokułów

Delikatna zupa-krem z brokułów to **doskonała propozycja** na rozgrzewający posiłek w chłodniejsze dni. Przygotowanie tej kremowej zupy jest niezwykle proste, a efekt zachwyci każdego domownika. Wystarczy podsmażyć cebulę z czosnkiem na złocisty kolor, dodać ziemniaki pokrojone w kostki i gotować w wodzie przez około 10 minut. Następnie dorzucamy różyczki brokuła i gotujemy do miękkości. Po przestudzeniu całość miksujemy na gładki krem, w razie potrzeby dodając odrobinę wrzątku dla uzyskania idealnej konsystencji.

Dla kogo?

Ta *kremowa zupa* świetnie sprawdzi się zarówno dla dorosłych, jak i dla dzieci. Jest lekkostrawna, pełna witamin i składników odżywczych. To idealny wybór dla osób dbających o zdrowie i poszukujących prostych, a jednocześnie wartościowych posiłków.

Na jaką okazję?

Zupa-krem z brokułów doskonale sprawdzi się jako **lekki obiad** w ciągu tygodnia, ale może być również elegancką przystawką podczas rodzinnego obiadu czy spotkania z przyjaciółmi. Podana w efektownych miseczkach z dodatkiem grzanek zrobi wrażenie na gościach.

Czy wiesz, że?

Brokuły to prawdziwa *skarbnica witamin* i minerałów. Zawierają więcej witaminy C niż cytryna i są bogate w przeciwutleniacze, które wspierają odporność organizmu. Regularne spożywanie brokułów może pozytywnie wpływać na zdrowie i samopoczucie.

Dla urozmaicenia

Zupę możesz podawać na różne sposoby – klasycznie ze śmietaną i chrupiącymi grzankami lub w wersji czystej dla osób unikających nabiału. Możesz też dodać prażone pestki dyni, odrobinę tartego parmezanu lub kilka kropel oliwy truflowej dla bardziej wyrafinowanego smaku.