

Jak nadać chrupkości zupie?



# Opis wskazówki

Aby krem z brokułów był chrupki oraz uwydatnił smak dania podawaj go z prażonymi ziarnami.

Krem z brokułów podawaj z prażonymi ziarnami słonecznika i dyni. Nadadzą one zupie aromatu oraz chrupkości. Poza tym dostarczą Ci one zdrowych kwasów tłuszczowych, które korzystnie wpływają na nasz organizm. Przepis na krem z brokułów  
Składniki: brokuł /ok 400g – 1 główka/ marchewka /300g- 3 sztuki/ por /70g/ cebula /100g- 1 sztuka/ przyprawy: pieprz, sól, papryka ostra słonecznik / 20g/ pestki dyni /10g/ woda /1l/ Przygotowanie: Do garnka wsadzamy marchewkę, por i różyczki brokułu. Wszystko gotujemy do momentu, aż warzywa zmiękną. Przekładamy warzywa do blendera i miksujemy je, a następnie łączymy z wywarem warzywnym. Doprawiamy przyprawami do smaku. Na rozgrzanej patelni prażymy ziarna słonecznika i dyni. Podajemy krem w głębokim talerzu, a na wierzch sypiemy ziarna – krem z nimi jest na prawdę pyszny