



reteta-video.ro

Supa Crema de Broccoli

Stiu ca e verde si nu arata foarte apetisant, dar garantat o **supa crema de broccoli** e foarte sanatoasa! Mai ales in zilele reci, cand avem nevoie de mai multe vitamine, o **supa calda de legume** ne incalzeste si ne energizeaza. **Broccoli** nu este chiar preferatul tuturor, nu are un gust special si chiar se fac glume pe seama lui, dar totusi este o super-leguma plina de vitamina C, acid filoc, calciu, potasiu, fier, zinc, vitaminele B1, B2, B3 si B6. Asa ca sunt suficiente motive pentru a-l consuma. Daca vi se pare prea verde 😊, puteti sa-l combinati cu niste buchetele de conopida, ca doar sunt din aceeasi familie, sau cu o mana de cartofi. In aceste fel este si mai usor sa va imprieteniti cu el. Recunosc, ca mie acum imi place, desi nu a fost pe lista legumelor preferate. Intr-o **supa cremoasa**, cu parmesan ras deasupra si cateva bucatele de bacon prajit, cu cateva crutoane scufundate in ea, mi se pare delicioasa. Iar daca renuntati la smantana, aveti o hranitoare si consistenta **supa de post**. Plus ca, asa cum v-ati obisnuit, este foarte usor si rapid de pregatit. Zic totusi sa incercati o **supa crema de broccoli** si poate asa mariti sansele sa va placa si sa-l incercati si in alte retete, cum ar fi [broccoli cu unt, lamaie si usturoi](#). Cine stie, poate ca pornind de la o **supa crema de legume**, o sa ajungeti sa-l indragiti (daca nu o ati facut-o deja) 😊.

INGREDIENTE SUPA CREMA DE BROCCOLI

1 kg de broccoli spalat
o telina medie, curatata si spalata
4 cartofi, curatati si spalati
o ceapa mare, curatata si spalata
2 morcovi, curatati si spalati
2 linguri cu ulei
200 ml de smantana pentru gatit
1 litru de supa fierbinte, de pui sau de legume
4 catei de usturoi, curatati si spalati
sare
piper proaspat macinat

MOD DE PREPARARE SUPA CREMA DE BROCCOLI

PASUL 1

Dupa ce desfaceti buchetelele de broccoli, tineti-le minim 20 de minute in apa cu sare, pentru a scapa de impuritatile nedorite. Taiem ceapa in bucati mari, morcovii in rondele, telina in bucatele si cartofii in cubulete.

PASUL 2

Pregatim aragazul si o oala in care turnam uleiul. In uleiul incins punem ceapa, morcovii, telina si cateii de usturoi, amestecam si calim 2-3 minute.

PASUL 3

Adaugam cartofii, amestecam si mai calim 2 minute.

PASUL 4

Turnam supa fierbinte, condimentam cu sare si piper macinat, amestecam si lasam supa de legume sa clocoteasca 10-15 minute.

PASUL 5

Punem buchetele de broccoli, amestecam si lasam sa mai fiarba 10 minute. Daca mai este nevoie, mai adaugam putina apa calda.

PASUL 6

Inchidem aragazul, lasam supa sa se raceasca putin si o pasam cu un mixer vertical sau intr-un blender pana cand avem o crema fina.

PASUL 7

Condimentam cu piper macinat si sare.

PASUL 8

Turnam incet smantana pentru gatit, amestecam si gustam.

PASUL 9

Servim calda, cu crutoane, un strop de parmesan razuit deasupra si cateva bucatele de bacon rumenit.

Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru Supa Crema de Broccoli.

POFTA BUNA!