

Brokolicová polievka s krutónmi



Čas prípravy: 15 minút

Druh jedla: Polievky

Brokolicová polievka je veľmi jednoduchá na prípravu, a najmä veľmi výživná pre dospelých aj deti. Kombinácia brokolice, mrkvy a kurkumy jej dodáva jedinečnú chuť, ktorú si určite rýchlo zamilujete.

Suroviny:

1/4 brokolice
1 ks mrkvy
300 ml vývaru
(voda+solčanka)
1 PL olivového oleja
kurkuma
mleté čierne korenie
1 PL krutónov z
celozrnného toastu

Postup práce:

Toast si opečieme na sucho a nasekáme na malé kocky. Brokolicu rozoberieme na malé ružičky, pridáme mrkvu nakrájanú na kolieska a celé to varíme 3-5 minút vo vode so solčankou a mletým čiernym korením. Keď je zelenina mäkká, rozmixujeme ju na hladký krém a dochutíme kurkumou. Polievku podávame spolu s krutónmi.