

# Krem z brokułów z prażonym słonecznikiem



Autor: **zyciezmakiem**  
Przepisów: **86** Ocena: **703**



1-2 os.



30 min



łatwe



tanie



## Składniki:

- 1 brokuł
- 2 średnie marchewki
- 1 pietruszka
- kawałek selera
- 700ml bulionu warzywnego
- 2 łyżki masła
- 2 łyżki słonecznika
- pieprz, sól, zielona czubryca

## Sposób przygotowania:

- 1 Brokuła dzielimy na mniejsze różyczki, warzywa obieramy ze skórki. Przygotowane warzywa wraz z łodygą brokuła ścieramy na tarce o grubych oczkach, a następnie podsmażamy na maśle przez około 15 minut.  
Do podsmażonych warzyw dodajemy różyczki brokuła oraz dolewamy bulion. Gotujemy przez około 15 minut.
- 2 Ugotowane warzywa blendujemy, doprawiamy do smaku solą, pieprzem orz czubrycą. Na suchej patelni podsmażamy pestki słonecznika, którymi posypujemy zupę.

## Twoje notatki do przepisu: