

# zupa krem z cukinii i brokuła



Autor: **violin86**

Przepisów: **10** Ocena: **49**



3-4 os.



15 min



łatwe



tanie



## Składniki:

- 1 duża cukinia lub 2 małe
- 1 brokuł
- 1/2 cebuli
- 3 szklanki wody lub bulionu warzywnego, warzywno-mięsnego
- olej do podsmażenia cebuli i cukini
- liść laurowy, ziele angielskie
- sól, pieprz
- garść: pestek dyni, słonecznika
- 4-5 suszonych pomidorów
- natka pietruszki

## Sposób przygotowania:

- 1 Zaczynamy od pokrojenia cebuli i cukinii w większą kostkę, brokuła dzielimy na małe różyczki. Na patelni rozgrzewamy olej, wrzucamy do niego cebulę z cukinią i smażymy do zrumienienia. Podlewamy wszystko wodą lub bulionem i dodajemy brokuła. Dodajemy liść laurowy, ziele angielskie i dusimy pod przykryciem do miękkości brokuła.
- 2 Kiedy brokuł jest już miękki, zdejmujemy zupę z ognia i dajemy jej chwilę przestygnąć. Wyjmujemy ziele angielskie i liść laurowy. Następnie blendujemy zupę na gładki krem i doprawiamy solą i pieprzem.
- 3 wylewamy zupę na talerz i posypujemy dodatkami.

## Twoje notatki do przepisu: