



Brokolicová polévka s kokosovým mlékem

Ingredience

čerstvá brokolice: **500 g**
malá cibule: **1 ks**
zeleninový vývar: **500 ml**
ztuhlé kokosové mléko: **100 ml**
olivový olej: **2 PL**
česnek - stroužky: **2 ks**
sůl
pepř
Na zeleninový vývar:
celer: **100 g**
mrkev: **2 ks**
petržel: **1 ks**
zázvor: **1 cm**
malá chilli paprička: **1 ks**
cibule: **1 ks**
sůl

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Zdravé, neuděláte chybu

Nejprve očistíme všechnu zeleninu na vývar a pomalu uvaříme silný zeleninový vývar. Trvá to asi 1,5 hodiny. Vývar by měl být lehce štiplavý po chilli papričce. V hrnci rozežřejeme olivový olej, na kterém orestujeme najemno nakrájenou cibuli. Přidáme růžičky propláchnuté brokolice, zalejeme...

Brokolicová polévka s kokosovým mlékem - recept

Nejprve očistíme všechnu zeleninu na vývar a pomalu uvaříme silný zeleninový vývar. Trvá to **asi 1,5 hodiny**. Vývar by měl být lehce štiplavý po chilli papričce.

V hrnci rozežřejeme olivový olej, na kterém orestujeme najemno nakrájenou cibuli. Přidáme růžičky propláchnuté brokolice, zalejeme vývarem a necháme brokolici změkknout. Přilejeme tuhou část kokosového mléka, dochutíme solí a pepřem. Polévku **rozmixujeme dohladka**. Nakonec vmícháme podle chuti do polévky prolisovaný česnek.

Brokolicová polévka s kokosovým mlékem dobře chutná s opečenými krutony a čerstvou petrželkou.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí