Łatwa zupa brokułowa

Ta bogata w witaminy zupa zawiera niewiele tłuszczu. Zamiast śmietaną, jest ona zagęszczona ziemniakiem i pieczonym czosnkiem. Na specjalną okazję można ją posypać odrobiną chudego cheddara.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwa

CZAS PRZYGOTOWANIA:

120 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 główka czosnku
1 brokuł
2 łyżki oliwy z oliwek
1 duża cebula, posiekana
1 l wywaru warzywnego lub z kurczaka
1 czerwony ziemniak, obrany i posiekany
1/2 szklanki chudego jogurtu naturalnego

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 210°C. Odkroić z główki czosnku czubek grubości 0,5 cm. Owinąć czosnek dwoma kawałkami

folii aluminiowej i piec godzinę, aż będzie miękki i przyrumieniony.

2) Tymczasem podzielić brokuł na różyczki i posiekać je drobno. Obrać łodygę i również posiekać.

3) W rondlu rozgrzać oliwę na średnim ogniu. Wrzucić cebulę i smażyć 5 minut, aż się lekko przyrumieni. Wlać 3 szklanki wywaru, dodać brokuły i ziemniak. Doprowadzić do wrzenia, po czym zmniejszyć ogień, przykryć i gotować 30 minut, aż łodyga brokułów i ziemniak zrobią się bardzo miękkie.

4) Wycisnąć czosnek z łupin do miksera. Dodać wywar z warzywami i utrzeć. Wlać z powrotem do rondla, po czym dodać resztę wywaru i szklankę wody. Gotować na maleńkim ogniu przez 10 minut, by zupa się „przegryzła”. Nałożyć na każdą porcję łyżkę jogurtu.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 247 kcal, 9 g białka, 37 g węglowodanów, 7 g błonnika, 8 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 2 mg cholesterolu, 512 mg soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock