

Supa crema de broccoli cu ghimbir



TIMP PREGĂTIRE

—

TIMP GĂTIRE

—

PORȚII

—

CALORII

—

● Ingrediente

Ingrediente indisponibile momentan.

● Mod de preparare

01 Pasul 1

Am descoperit o [supa crema delicioasa de broccoli](#) in sa e total diferita fata de asta!

Cand ma gandesc la ea, ma gandesc la mancarea asiatica: fresh si spicy asa! Yuuummm! e super "racoricioasa" (*apelativ pentru ceva super yummy si de vara:)))*).

Are putine ingrediente si pe cat de repede se face nici nu iti inchipui ca poate fi asa grozava! (*Multumesc mult Misha pentru pontul asta delicios!*).

Daca esti fan ghimbir si lapte de cocos, vei adora **supa crema de broccoli cu ghimbir si lapte de cocos!**

Pentru 2 portii ai nevoie de:

- 1 broccoli mic, rupt buchetele
- 1/2 praz, taiat felii
- 1 lingura ghimbir ras (*proaspat*)
- 4 linguri sos soia
- 3 catei de usturoi, rasi
- 1 lingurita ardei iute, taiat
- 2 linguri [ulei de masline extravirgin](#)
- 1/2 [conserva lapte cocos](#)
- 1/2 zeama de la o lamaie
- [sare](#) si [piper](#) dupa gust

In timp ce ai pus ibricul cu apa la fiert; intr-o oala pui uleiul la incins, adaugi prazul, ghimbirul, usturoiul si ardeiul; le calesti oleaca, adaugi coditele de la broccoli, taiate marunt (*nu arunci nimic, e pacat:))*), pui un praf de sare si piper, adaugi restul de broccoli, pui apa deja fiarta peste, adaugi sosul de soia, pui capacul si cam in 15 minute e gata!

Dupa ce s-a "asezat", mixezi pana formezi o pasta, adaugi laptele de cocos, mai mixezi o tura; abia la sfarsit (*inainte de servire*), adaugi zeama de lamaie caci ii schimba culoarea. Si Taaaa-Daaa!!!

***Bonus:** daca tii la culoare, nu face ca mine si nu lua "Dark soy sauce" (*de la verdele ala viu si delicios o transforma intr-o culoare mai...putin apetisanta desi e la fel de delicioasa*); pune doar 2 cani de apa, nu sa acopere broccoli caci nu vrei sa arunci din apa! ^_^

