

Supa crema de broccoli cu marar



TIMP PREGĂTIRE

—

TIMP GĂTIRE

—

PORȚII

—

CALORII

—

● Ingrediente

Ingrediente indisponibile momentan.

● Mod de preparare

01 Pasul 1

Daca suntem la capitolul broccoli, vin cu o alta varianta delicioasa (pe langa [supa cu ghimbir](#)) de reteta usoara si cu multe beneficii, in special datorita turmericului si al usturoiului.

Reteta este simpla, cremoasa si satioasa si o poti consuma in orice parte a zilei.

Avand in vedere ca suntem in sezonul mai racoros si nu se mai gasesc verdeturi in piata, de voie de nevoie, am sesizat ca supa asta are un gust mai bun cand e facuta cu verdeturi uscate.

Daca iti plac broccoli si verdeturile, te vei indragosti de gustul aparte al acestei **supa creme de broccoli cu marar si turmeric!**

Pentru 2 portii ai nevoie de:

- 1 broccoli mic, rupt in bucatele
- 1 ceapa mica, taiata marunt
- 1 catel usturoi, dat pe razatoare
- 1 cartof, taiat cubulete
- 1 lingurita [turmeric](#)
- 1 lingura marar uscat
- 1 lingurita patrunjel uscat
- 1 lingurita [supa instant de legume](#) (sau supa de legume in loc de apa)
- 2 linguri [ulei de masline extravirgin](#)
- [sare](#) si [piper](#) dupa gust

Incinge uleiul intr-o oala si pune ceapa tocata, apoi usturoiul maruntit si amesteca pana cand acestea se inmoaie.

Adauga turmericul si amesteca 2 minute, apoi adauga cartoful si cozile de la broccoli, taiate (cu cat mai mic, cu atat fierb mai repede), peste care adaugi 500 ml apa si lingurita de supa instant, amesteci si apoi adaugi restul ingredientelor.

Lasi oleaca sa fiarba, apoi pui si broccoliul si lasi cu capac sa fiarba, cam 20 minute!

Dupa ce ai oprit focul, pui blenderul la treaba si asta-i tot!

***Bonus:** se patrunde mult mai bine cand lasi sa fiarba cu capac si merge minunat si cu marar proaspat! ☐

