

Σούπα Μπρόκολο

Ότι και αν πούμε για τις διατροφικές αρετές του μπρόκολο θα είναι λίγο. Το μπρόκολο είναι ένας διατροφικός σούπερσταρ! Υπάρχουν άπειροι τρόποι για να απολαύσεις το μπρόκολο αλλά πιστεύω πως αυτή η εύκολη σούπα είναι ότι πρέπει για όσους δεν πολυσυμπαθούν το μπρόκολο και κυρίως την υφή του. Αυτός είναι ένας πανέξυπνος τρόπος να φάνε μπρόκολο ακόμα και τα παιδιά. Βάζοντας λιγότερο νερό και κάνοντας τη σούπα πιο πηχτή μπορεί να αποτελέσει μία νόστιμη και υγιεινή σάλτσα για μακαρόνια!



- 1 κιλό μπρόκολο
- 1 ξερό κρεμμύδι
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 1 χούφτα άνηθο
- 1 λεμόνι
- 1 κουταλάκι αλάτι
- 2 κουταλιές ελαιόλαδο
- 2 κουταλιές κουκουνάρι

Κόβεις το μπρόκολο σε κομμάτια και το βάζεις μαζί με 2 ποτήρια νερό σε μια κατσαρόλα. Βάζεις να βράσει και το κοτσάνι αφότου το καθαρίζεις λίγο. Καθαρίζεις και κόβεις το κρεμμύδι στα 4. Το ρίχνεις και αυτό στην κατσαρόλα μαζί με 1 κουταλάκι αλάτι. Καθαρίζεις και προσθέτεις στην κατσαρόλα και τις 2 σκελίδες σκόρδο. Κλείνεις το καπάκι και βράζεις για 6 λεπτά. βγάζεις το μπρόκολο από την κατσαρόλα και το βάζεις μέσα σε κρύο νερό για να σταματήσει το μαγείρεμα. Το ζεστό νερό στο οποίο έβρασες το μπρόκολο το κρατάς και το βάζεις μέσα στο μπλέντερ μαζί με το βρασμένο μπρόκολο, το βρασμένο σκόρδο και το βρασμένο κρεμμύδι. Προσθέτεις το χυμό από 1 λεμόνι, το ελαιόλαδο, 1 χούφτα φρέσκο πλυμένο άνηθο και 1 κουταλιά κουκουνάρι. Χτυπάς να γίνουν κρέμα και σερβίρεις πασπαλίζοντας με φρεσκοτριμμένο πιπέρι και στολίζοντας το μπολ με λίγους κουκουναρόσπορους.

Tip Μαγειρικής Οικονομίας: Αντί για κουκουνάρι που είναι πανάκριβα μπορείς να χρησιμοποιήσεις φιστίκια κάσιους ή αμύγδαλα.

Αν θες συμβουλές για τέλειες σούπερ και συνταγές σούπας για κάθε γούστο μπες στο soupa.gr