

Μια υπέροχη πανεύκολη βελουτέ σούπα με πρωταγωνιστή το αγαπημένο μας μπρόκολο, αλλιώς! Με αυτόν τον τρόπο τα παιδιά όχι μόνο θα φάνε μπρόκολο, αλλά θα γλείψουν και το πιάτο! Φτιάξτε και απολαύστε αυτή την πολύ νόστιμη και γρήγορη σούπα με όλη την οικογένεια!

Τι θα χρειαστείτε

1 μεγάλο μπρόκολο

2 μεγάλα πράσα σε ροδέλες, το λευκό μέρος και λίγο από το τρυφερό πράσινο

1 κρεμμύδι ξερό σε ροδέλες

3 κ.σ. μαργαρίνη ή βούτυρο

Τριμμένη παρμεζάνα ή κεφαλοτύρι

50 ml κρέμα γάλακτος

Προαιρετικά, 1 κύβο κότας

Αλάτι και πιπέρι

Προαιρετικά, για το σερβίρισμα, λίγο ψιλοκομμένο σωταρισμένο μπέικον και λίγα κρουτόν

Εκτέλεση συνταγής

Σε κατσαρόλα σωτάρουμε στη μαργαρίνη (ή στο βούτυρο) τα πράσα και το κρεμμύδι. Μόλις γυαλίσουν (προσοχή, όχι να πάρουν χρώμα) προσθέτουμε το μπρόκολο σε φουντάκια (και το κοτσάνι) και το σωτάρουμε λίγο και αυτό. Συμπληρώνουμε με νερό ή ζωμό, να καλυφθεί το μπρόκολο. Μόλις βράσει και μαλακώσει πολτοποιούμε με ραβδομπλέντερ. Στη συνέχεια προσθέτουμε το τριμμένο τυρί και την κρέμα γάλακτος. Σερβίρουμε όπως είναι με λίγο ακόμα τυρί τριμμένο ή και προσθέτουμε τραγανό ψιλοκομμένο μπέικον και κρουτόν. Τα κρουτόν μπορούμε να τα φτιάξουμε από μπαγιάτικο ψωμί ή ψωμί του τοστ, σωτάροντας το στο λάδι που άφησε το σωταρισμένο μπέικον.

Σημείωση: για πιο ελαφριά εκδοχή της σούπας παραλείπουμε το μπέικον και τα κρουτόν. Μπορούμε να αντικαταστήσουμε την μικρή ποσότητα της κρέμας γάλακτος με τυρί κρέμα light ή τυρί cottage ή κατίκι.-

Καλή όρεξη!

- 1 Σωτάrouμε στο βούτυρο τα πράσα και το κρεμμύδι
- 2 Προσθέτουμε το μπρόκολο σε φούντες να σωταριστεί λίγο και αυτό
- 3 Καλύπτουμε με νερό και βράζουμε μέχρι να μαλακώσει
- 4 Πολτοποιούμε με ραβδομπλέντερ
- 5 Προσθέτουμε το βούτυρο, την κρέμα και το τυρί και ανακατεύουμε
- 6 Σερβίrouμε με τριμμένο τυρί, μπέικον και κρουτόν
- 7 Σημείωση: για πιο ελαφριά εκδοχή της σούπας παραλείπουμε το μπέικον και τα κρουτόν. Μπορούμε να αντικαταστήσουμε την μικρή ποσότητα της κρέμας γάλακτος με τυρί κρέμα light ή τυρί cottage ή κατίκι.- Καλή όρεξη!