



Hozzávalók:

50 dkg friss vagy 30 dkg fagyasztott brokkoli, 5 dkg vaj, kb. 1 csapott kiskanál só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 1-1 csipetnyi reszelt szerecsendió és ételízesítő por
1-1 dl tejföl és főzőtejszín

1. A brokkoli vastag szárát levágjuk, a többit megmossuk, földaraboljuk. A fagyasztottat elegendő szobahőmérsékleten fölengedni.
2. A vajat egy lábasban fölolvastjuk, a brokkolit hozzáadjuk, 1 perc alatt megforgatjuk, majd kb. 1 liter vízzel fölengedjük. (A víz felét tejjel is helyettesíthetjük.) Sóval, borssal, a szerecsendióval és az ételízesítővel fűszerezzük, nagy lángon fölforraljuk. Ezután lefedjük, kis lángon kb. 10 percig főzzük, kissé hűlni hagyjuk, majd turmixoljuk vagy szitán áttörjük. Tálalás előtt a tejfölt meg a tejszínt is belekeverjük. Tálaláskor a megforrosított levest csészékbe töltjük, és kínálhatunk hozzá piritóst is.

Jó tanács

- Igazán különleges, ha tálaláskor piritott mandulát szórunk a tetejére. Ehhez 5-6 deka mandulát meghámozunk, hosszúkás csíkokra vágjuk, és egy serpenyőben, rázogatva, közepes lángon pár perc alatt arany színűre pirítjuk. Csak az utolsó pillanatban szórjuk a megforrosított levesre, nehogy elázzon. Csíkozott mandula helyett vékony lapocskákra vágott mandula is kerülhet rá, ez készen így kapható.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc

Egy adag (pirítás nélkül): 273 kcal