

Σούπα Μπρόκολο



Μερίδες: 6

Υλικά:

- 2½ κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 μέτρια κρεμμύδια, σε φέτες
- 2 τσαμπιά μπρόκολο, κομμένα σε 2" κομμάτια
- 4 φ ζωμό λαχανικών
- 2 κ.σ φρέσκο χυμό λεμονιού
- 1 κ.γ. αλάτι
- φρεσκοαλεσμένο πιπέρι
- 2 κ.σ σκόνη κάρυ

Εκτέλεση:

- Ζεστάνετε το ελαιόλαδο σε ένα μεγάλο αντικολλητικό τηγάνι σε μέτρια φωτιά.
- Σοτάρετε το κρεμμύδι για πέντε περίπου λεπτά.
- Προσθέστε το μπρόκολο για σοτάρετε για ακόμη 4 λεπτά πριν προσθέσετε ζωμό.
- Ψήστε για 15 λεπτά περίπου.
- Προσθέστε τα υπόλοιπα υλικά και κάντε πουρέ στο μίξερ.
- Σερβίρετε ζεστό.

Ανά μερίδα:

- Θερμίδες: 88
- Πρωτεΐνη: 2 γρ.
- Υδατάνθρακες: 7 γρ.
- Λίπη: 6 γρ.

Αυτή είναι μια θελκτικά υγιεινή σούπα.