

## **Kategoria: obiad**

### Zupa krem z brokułów i groszku

#### Produkty:

- ✓ Brokuł
- ✓ Świeży lub mrożony groszek zielony – ½ szklanki
- ✓ Kawałek piersi z kurczaka lub 2 skrzydełka z kurczaka
- ✓ Ząbek czosnku
- ✓ Jogurt naturalny
- ✓ Kromka pieczywa
- ✓ Przyprawy; pieprz, sól do smaku
- ✓ Zioła np.; bazylia

#### Sposób wykonania:

*Do garnka wlewamy 3/4 litra wody, wkładamy mięso i przygotowujemy drobiowy wywar, dodajemy szczyptę soli (gotujemy ok. 20 minut). Następnie wyjmujemy mięso i do gotującego się wywaru wkładamy brokuł, który wcześniej myjemy i dzielimy na małe różyczki. Brokuł gotujemy ok. 5 minut, następnie wyjmujemy brokuł i do gotującego się wywaru wkładamy groszek, gotujemy ok. 6 minut. Do oddzielnej miski wkładamy ugotowany brokuł, następnie przy pomocy blendera miksujemy go, całość wkładamy do wywaru z groszkiem, wkładamy ząbek czosnku i ponownie miksujemy do uzyskania jednolitej konsystencji. Ustawiamy garnek z zupą na małym ogniu, zagotowujemy. Doprawiamy zupę solą i pieprzem, następnie wlewamy jogurt (ok. 5 łyżek). Podajemy z pieczywem lub płatkami migdałów, świeżą bazylią.*

**Smacznego!!!**

**Aleksandra Męczkowska kl. VI a**