



**fundacja
pomocy
psychologicznej**

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i prześlij darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl



Zupa brokułowo-groszkowa z ricottą bez cukru - przepis

Ricotta pozostaje dodatkiem na wierzchu. Mięta przełamuje łagodny smak zielonej zupy.

Czas przygotowania: 20 minut

Porcje: 2 porcje

Składniki

Zupa

- 1 łyżka oliwy oraz dodatkowa do podania
- 1 cebula, posiekana
- 2 łodygi selera naciowego, pokrojone
- 1 ząbek czosnku, rozgnieciony
- 200 g różyczek brokułu
- 150 g mrożonego groszku
- 500 ml gorącego bulionu warzywnego o obniżonej zawartości soli, bez dodatku cukru
- 1 cytryna, skórka i sok
- sól do smaku

Dodatek

- 100 g ricotty
- 1 łyżka posiekanej mięty oraz kilka całych liści
- 1 łyżka podprażonych orzeszków piniowych

Przygotowanie krok po kroku

Przygotowanie

1. W garnku przystosowanym do palnika smaż cebulę i seler na oliwie 10 minut. Dodaj czosnek na kolejną 1 minutę.
2. Dodaj brokuł, groszek i bulion. Gotuj łagodnie pod przykryciem 10-15 minut, do miękkości brokułu. Zmiksuj, dopraw solą.

3. Wmieszaj połowę skórki i soku. Spróbuj; resztę dodaj według smaku.
4. Ricottę połącz z posiekaną miętą i szczyptą soli. Zupę w miskach uzupełnij ricottą, orzeszkami, oliwą i całymi liśćmi mięty.

Źródło przepisu: <https://www.bbcgoodfoodme.com/recipes/broccoli-pea-soup-minty-ricotta/>