



# Βελουτέ σούπα με μπρόκολο

30'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

15'

Χρόνος  
Ψησίματος

4-6

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας

## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Τοποθετούμε μια **κατσαρόλα** σε δυνατή φωτιά.
- **Κόβουμε** το κρεμμύδι σε χοντρά κομμάτια, το σέλερι και το πράσο σε μικρά κυβάκια και τα βάζουμε στην κατσαρόλα.
- Ψιλοκόβουμε το σκόρδο, το βάζουμε στην κατσαρόλα και σοτάρουμε.
- Προσθέτουμε το μπρόκολο, το κρασί και περιμένουμε να εξατμιστεί τελείως.
- Βάζουμε το γάλα, το νερό, το εστραγκόν, αλάτι, πιπέρι, κλείνουμε το καπάκι και σιγοβράζουμε σε μέτρια προς χαμηλή φωτιά για 10-15 λεπτά.
- Αφαιρούμε από τη φωτιά, προσθέτουμε το ελαιόλαδο και χτυπάμε με το ραβδομπλέντερ μέχρι να πάρει βελουτέ υφή. Αν πήξει πολύ η σούπα μας προσθέτουμε λίγο ζεστό νερό και συνεχίζουμε να χτυπάμε μέχρι να έχει την επιθυμητή σύσταση και υφή.

Για τα κρουτόν

- Τοποθετούμε ένα τηγάνι σε δυνατή φωτιά.
- Προσθέτουμε το βούτυρο, το σκόρδο σπασμένο, θυμάρι, αλάτι και πιπέρι.
- Κόβουμε το ψωμί σε κυβάκια και το βάζουμε στο τηγάνι. Ανακατεύουμε συνέχεια για 3-4 λεπτά μέχρι να αφυδατωθεί και γίνει τραγανό.
- Σερβίρουμε τη σούπα με μπούκοβο, φέτες λάιμ, ελαιόλαδο και τα κρουτόν.

## Συστατικά

Για τη σούπα

- 1 κρεμμύδι
- 2 στικ σέλερι
- 1 πράσο
- 1 σκ. σκόρδο
- 900 γρ. μπρόκολο
- 50 γρ. κρασί λευκό
- 500 γρ. γάλα
- 700 γρ. νερό
- 1 κ.γ. εστραγκόν
- αλάτι
- πιπέρι
- 5-6 κ.σ. ελαιόλαδο

Για τα κρουτόν

- 100 γρ. βούτυρο
- 1 σκ. σκόρδο
- 150 γρ. ψωμί
- 1 κ.σ. θυμάρι
- αλάτι
- πιπέρι

Για το σερβίρισμα

- μπούκοβο
- 1 λάιμ, σε φέτες
- ελαιόλαδο

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

328 Θερμίδες (kcal)	19.0 Λιπαρά (γρ.)	4.9 Κορ.Λίπη (γρ.)	23.0 Υδατ/κες (γρ.)
16%	27%	25%	9%
9.3 Σάκχαρα (γρ.)	12.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	7.5 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.76 Αλάτι (γρ.)
10%	24%	30%	13%