

## Legyen kedvencünk a brokkoli!



fotó: [www.unspalsh.com](http://www.unspalsh.com)

A gyerekek általában nem bírják a színét, a felnőttek nem mindig kedvelik az ízét. Pedig a brokkoli egy olyan zöldség, amelyet nagyon könnyű feldolgozni, szuper egészséges és nem is hizlal. Most megpróbálunk javítani a népszerűségén.

Nézzük a jó tulajdonságait:

Könnyen megtisztítható és feldolgozható. Köretnek az elkészítése egészen egyszerű, csak tegyük sós vízbe és főzzük addig, ameddig meg nem puhul.

Tehetjük sütőbe is a már megfőtt brokkoli rózsákat és egy kis natúr joghurttal és reszelt sajttal összesütve igazi nyalánkságot kapunk.

A brokkoliban rengeteg rostanyag és vitamin található, amelyek hatékonyan léphetnek fel a daganatos betegségek elleni harcban. C-vitamin tartalma is igen magas, így az immunrendszerre is kedvezően hat.

**EFOP-1.5.3-16-2017-00016**

**„Humán szolgáltatások fejlesztése  
társégi szemléletben a Solti konzorciumban”**

Segít a plusz kilók elleni harcban is, hiszen tápláló, de értékes tápanyag, amelynek alig van kalóriatartalma. Vacsorára natúr hússal tökéletes választás, amennyiben súlycsökkentés a cél.

Brokkolikrémleves recept:

Hozzávalók:

- 1 fej brokkoli
- 1 darab közepes hagyma
- 1 darab (édes) burgonya
- 2 gerezd fokhagyma (elhagyható)
- 2 darab erőleves vagy húsleves kocka
- só, olaj, bors

A hagymát apróra kockázzuk és megpirítjuk az olajon. Közben a brokkolit megszabadítjuk a szárától és a rózsákat megtisztítjuk. A burgonyát is meghámozzuk, daraboljuk. Ha ez megvan, a brokkolit és a krumplit hozzáadjuk a hagymához, felöntjük az egészet annyi vízzel, hogy éppen ellepje, majd ízesítjük sóval, borssal, a leves kockákkal, és ízlés szerint fokhagymával. Addig főzzük, amíg a zöldségek meg nem puhulnak, majd botmixerrel vagy turmixgéppel krémesítjük.

Lusta verzió:

A hagymát és a burgonyát sem kockázzuk apróra, csak négybe vágjuk és a tisztított brokkoli rózsákkal és a fűszerekkel vízben egyszerűen összefőzzük, majd a leírtak alapján pürésítjük.

Édesburgonyát használjanak a cukorbetegség és azok, akik jobban kedvelik az édes ízeletet, továbbá a gyerekeknek is vélhetően jobban esik majd így a leves.

Jó étvágyat!

***Ez az írás a „Humán szolgáltatások fejlesztése térségi szemléletben a Solti konzorciumban” című, „EFOP-1.5.3-16-2017-00016” azonosító számú projekt keretein belül készült.***

További érdekes tartalmak olvashatóak a [www.sportelmenyekbacsban.hu](http://www.sportelmenyekbacsban.hu) weboldalon.