

Przepis na krem z brokułów

Dawno nic nie pisałem a to z powodu zawirowań w moim życiu. Wywróciłem wszystko do góry nogami a zmiany jakie się dokonały wypełniły mój plan i spełniły moje marzenia w 150%. Ale o tym innym razem. Mam sporo do napisania ale powracam dzisiaj z przepisem.

Byłem w moim ulubionym Ludwiku i błąkałem się z lewej na prawo. Zauważyłem, że mają na wyprzedaży brokuły. Po taniości bo zaczynają przekwitać. Kupiłem dwie sztuki po 1.49zł. Cena bardzo dobra. Miałem już na nie plan działania. Postanowiłem, że ugotuje z nich Krem z brokułów. W dodatku udało mi się wyrwać tanio skrzydełka z kurczaka i koszt 2.5L kremu wyszedł ok. 8,50zł. Tanio? Pewnie, że tanio.

Przepis na krem z brokułów

Kupiłem:

- dwa brokuły 2x 1.49zł
- 0.5kg skrzydełek z kurczaka ~2,00zł
- paczkę mrożonej włoszczyzny – 1.99zł
- 200ml śmietana 12% – 1,40zł

Resztę dodatków miałem w domu. Sam uprawiam bazylię a przyprawy jakie wykorzystałem to:

- 1 łyżeczka czosnku staropolskiego – można użyć zwykły
- 1 łyżeczka mielonego, suszonego imbiru
- pieprz, sól i cukier do smaku
- świeżą bazylię
- 5 ziaren ziela angielskiego, 3 liście laurowe



Skrzydełka gotuję wraz z przyprawami ok 1h. Po tym czasie wyciągam liście laurowe i ziarna angielskie oraz skrzydełka. Pozostawiam sam wywar. Dodaję ok. 1/4 opakowania włoszczyzny w paskach. i gotuję ok 10 minut. Po tym czasie dodaję oddzielone różyczki brokułów i gotuję kolejne 10 minut. Po tym czasie blenduję całość dodając śmietanę. Blenduję do momentu gdy krem z brokułów będzie miał jednolitą konsystencję.

Lena zażyczyła sobie by krem posypać tartym parmezanem i dodaliśmy na to liście bazylii. Wyszła znakomita! Można podawać z grzankami.

Smacznego



Krem z brokula

SMACZNIE, ZDROWO, TANIO