

Kremalı Ispanaklı Brokoli Çorbası

Sağlıklı ve besleyici kremalı ıspanaklı brokoli çorbası tarifi. Vitamin açısından zengin, kolay hazırlanır. Detaylı tarif ve ipuçları burada.

10 min

HAZIRLIK

30 min

PIŞIRME

40 min

TOPLAM

6

PORSİYON

Medium

ZORLUK

Malzemeler

- 2 dal pırasa
- 4 yemek kaşığı tereyağ
- 6 bardak sebze suyu
- 1 demet brokoli
- 1 patates
- 1 demet ıspanak
- 6.8 ons krema
- 0.5 bardak badem
- 0.5 yemek kaşığı tuz
- 0.5 yemek kaşığı karabiber

Yapılışı

1

Prepare the vegetables

Cut 1 bunch of broccoli into small florets and dice the stems into small pieces. Wash 1 bunch of spinach thoroughly and remove any thick stems. Finely dice 2 sprigs of leeks, discarding the dark green tops.

2

Build the base

Heat 3 tablespoons of butter in a large pot over medium heat until melted and foaming. Add the diced leeks and cook, stirring frequently, until soft and translucent, about 5-6 minutes.

3

Add the broth and vegetables

Pour 6 cups of vegetable broth into the pot and bring to a boil over high heat. Add the broccoli florets, stems, and 1 diced potato. Reduce heat to medium and simmer until the vegetables are tender when pierced with a fork, about 20-25 minutes.

4

Add the spinach

Stir in the washed spinach leaves and cook until completely wilted and tender, about 3-4 minutes. Season with salt and pepper to taste.

5

Blend the soup

Remove the pot from heat and stir in 1/2 cup of heavy cream. Using an immersion blender, blend the soup until smooth and creamy, or leave slightly chunky if preferred. Taste and adjust seasoning as needed.

6

Prepare the garnish

Heat 1/2 tablespoon of butter in a small skillet over medium heat. Add 6.8 oz of sliced almonds and cook, stirring constantly, until golden brown and fragrant, about 2-3 minutes.

7

Ladle the hot soup into bowls and sprinkle the toasted almonds on top. Serve immediately while hot.

Besin Değerleri

271

KALORI

9g

PROTEIN

12g

KARBONHIDRAT

22g

YAĞ

4g

LİF

6g

ŞEKER

771mg

SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Sebzeleri haşlamadan önce tuzlu suda bekletmek olası böcek ve kir kalıntılarının temizlenmesini sağlar.

Çorbayı blenderdan geçirmeden önce büyük parçaları bir kepçe ile ezebilirsiniz, bu şekilde blender daha kolay çalışır.

Krema yerine labne veya süzme yoğurt kullanarak daha hafif bir çorba elde edebilirsiniz.

Çorbayı tekrar ısıtırken sürekli karıştırın, yoksa dibinde yanma riski oluşur.

Tuz ve baharatları en son ekleyin, çünkü su buharlaştıkça çorbanın tadı yoğunlaşır.

Brokoli saplarını atmayın, onları da çorbada kullanabilirsiniz, sadece biraz daha ince doğrayın.

Çorbaya renk canlılığı katmak için servis öncesi taze maydanoz veya dereotu ekleyebilirsiniz.

Daha zengin bir tat için bir tutam muskat rendesi ekleyebilirsiniz, özellikle ıspanakla çok uyumludur.