



Brokoļu un puķkāpostu zupa ar kukurūzas plāceņiem



Daudzums: 4 porcijas

Kalorijas: 89 kcal

Pagatavošanas laiks: 30 min.

Pagatavošanas metode

1. Sasaldētus brokoļus ievietojiet katklā kopā ar sagrieztiem cukini un selerijas kātu. Ūdeni katliņā ielejiet tā, lai tas pārsedz dārzeņus apmēram 1 cm augstumā, pievienojiet sāli, piparus un vāriet, līdz dārzeņi ir gatavi.
2. Citā kastrolī tieši tāpat novāriet puķkāpostus un sīpolus.
3. Ar blenderi sasmalciniet atsevišķi katru zupu.
4. Kāmēr vārās zupa, gatavos kukurūzas plāceņus sagrieziet trijstūros un cepiet sakarsētā cepeškrāsnī 180 °C temperatūrā 5 minūtes, līdz garoziņa kļūst kraukšķīga.
5. Pasniegšana: sākumā ielejiet zaļo brokoļu zupu, tai pa virsu - balto puķkāpostu, pārlejiet ar "diedziņu" olīveļļu, uzberiet nelielu daudzumu vidēja maluma sāls un uz sausas pannas apceptas sezama sēķiņas. Pasniedziet ar kukurūzas plāceņiem.

Ieteikumi

Lai puķkāposti saglabātu savu balto krāsu, katlā, kurā gatavosiet, tiem var pievienot citrona sulu vai citronskābi, tikai lūkojat, lai nav par daudz, citādi zaudēsiet puķkāposta garšu. Pietiekami būs 1/8 citrona sulas vai dažī citronskābes kristāliņi. Tieši tāpat balinošu efektu nodrošina etiķis.

Sastāvdaļas

Puķkāposti, 400g	1 iepakojums
Brokoļi, 400g	1 iepakojums
Selerija	1 kāts
Sīpols	1 gab.
Ķiploks	1 daiviņa
Cukini	1 gab.
Melnās sezama sēkliņas	1/2 ēd.k.
Olīveļļa	3 ēd.k.
Kukurūzas plāceņi	2 gab.
Sāls	pēc garšas
Pipari	pēc garšas