

# СУП ИЗ БРОККОЛИ С МИНДАЛЕМ



Здоровый и душевный крем-суп из брокколи с миндалем! В Penta мы используем веганский маргарин, но вы можете использовать обычный маргарин или масло для вегетарианской версии.

## На 6 порций

135 г лука-шалот, крупно порезанного  
5 г чеснока, порубленного или мелко нарезанного  
50 г веганского маргарина  
50 мл подсолнечного масла  
700 г брокколи (около 2 головок), со срезанными стеблями

1,3 л овощного бульона (около 40 г концентрированного овощного бульона)  
500 мл миндального молока  
135 г молодого шпината, промытого  
3 г обжаренного миндаля, нарезанного ломтиками  
Оливковое масло

1. Обжарьте лук-шалот и чеснок с веганским маргарином и подсолнечным маслом до прозрачности.
2. Добавьте основную часть брокколи (оставив немного на потом) и обжарьте все вместе, пока все ингредиенты слегка не зарумянятся.
3. Добавьте овощной бульон и миндальное молоко, доведите до кипения, затем убавьте огонь и тушите около 20 минут.
4. Когда брокколи станет мягкой, смешайте все ингредиенты и снимите с огня.
5. Тем временем забланшируйте оставшуюся брокколи в соленой кипящей воде в течение примерно 4 минут, затем процедите и отложите.
6. Когда суп немного остынет, добавьте молодой шпинат и перемешайте блендером.
7. Приправьте по вкусу и добавьте оставшиеся бланшированные соцветия брокколи для подачи.
8. Сбрызните небольшим количеством оливкового масла и украсьте обжаренным миндалем.

