

Zupa krem z brokułów z makaronem z cukinii (wegańska)



Autor: **eurydicegoesvegan**

Przepisów: **6** Ocena: **16**



1-2 os.



15 min



łatwe



tanie

Składniki:

- Brokuł 300 g
- Cukinia 80 g
- płatki drożdżowe
- przyprawy
- orzech włoski 1 szt.

Sposób przygotowania:

- 1 w garnku gotujemy 300g brokułów
- 2 podczas gdy brokuły są na ogniu, za pomocą spiralizera przygotowujemy makaron z 80g cukinii
- 3 gdy brokuły się ugotują: z garnka odlewamy trochę wody (aby krem nie wyszedł zbyt wodnisty, zawsze lepiej potem trochę dolać) i dodajemy przyprawy - sól, pieprz cytrynowy, pieprz ziołowy, solidną ilość czosnku oraz 5g płatków drożdżowych (dla serowego posmaku). Następnie wszystko blendujemy na gładki krem.
- 4 wlewamy do talerza, nakładamy makaron z cukinii i dekorujemy jednym posiekanym orzechem włoskim, 2g płatków drożdżowych oraz jeszcze odrobiną pieprzu cytrynowego.

Twoje notatki do przepisu: