

Суп из брокколи

Визуальный рецепт от DAREBEE

© darebee.net



1 штука ~ 500 г свежей брокколи
2 сладких болгарских перца
1 чашка ~ 200 мл кокосового молока
¼ чашки ~ 50 мл томатного соуса
1 ст.л патоки
1 ст.л карри
2 чашки ~ 400 мл воды

2 ПОРЦИИ

ВАРИАНТЫ: добавьте кунжутные семечки.

1



2



3



ИНСТРУКЦИЯ

1. Нарежьте сладкий болгарский перец полосками, а соцветия брокколи небольшими кусочками. В большой кастрюле смешайте все ингредиенты, кроме кокосового молока. Приправьте по вкусу.
2. Доведите до кипения, уменьшите огонь до минимума. Накройте кастрюлю крышкой и варите 5 минут.
3. Добавьте кокосовое молоко и перемешайте. Приправьте по вкусу. Варите еще 2 минуты, постоянно помешивая. Украсьте семенами кунжута.