

ŽALIAVALGIŠKA BROKOLIŲ SRIUBA

Recipes - Receptai

Written by zaliavalgis.lt

Friday, 12 April 2019 21:08



Reikės:

- * 250 g žalio brokolio;
- * 15 g svogūnų laiškų;
- * 1 saliero stiebo;
- * 1/2 stiklinės anakardžių riešutų;
- * šakelės šviežio baziliko (ar kitų mėgstamų prieskonių);
- * 1 kubelio ekologiško daržovių sultinio;
- * 1/2 litro vandens.

Gaminimas: į Vitamix maisto smulkintuvą sudėkite stambiai pjaustytas daržoves, daržovių sultinio kubelį, anakardžių riešutus. Viską užpilkite vandeniu ir priklausomai nuo Vitamix modelio pasirinkite sriubos programą arba sriubą gaminkite rankiniu būdu - įjungę smulkintuvą pamažu didinkite greitį nuo 1 iki 10. Didžiausiomis apsukomis malkite 5 minutes. Nuo trinties galingame blenderyje ruošama sriuba užkais, bet ne užvirs!

Sriubą patiekite pagardintą kapotais žalumynais ar lukštentomis kanapių sėklomis.

Skanaus!

Už receptą ir nuotrauką dėkojame: FB "Veganiški receptai"

{JFBCGraph image=https://www.zaliavalgis.lt/images/stories/brokoliu_sriuba_raw.jpg}

Last Updated on Friday, 12 April 2019 21:21