סדנה־לי

מרק ברוקולי סמיך בלי שמנת

כמות	הכנה	בישול / אפייה	זמן כולל
4 מנות	**15 דקות**	**25 דקות**	**40 דקות**

ציוד: סיר ובלנדר מוט

מצרכים

- ☐ 500 גרם ברוקולי
- ☐ 300 גרם תפוחי אדמה קלופים בקוביות
- ☐ בצל קצוץ
- ☐ 2 שיני שום
- ☐ 2 כפות שמן זית
- ☐ 900 מ״ל מים או ציר ירקות
- ☐ שלושת רבעי כפית מלח
- ☐ רבע כפית פלפל
- ☐ כף מיץ לימון

אופן ההכנה

1. מאדים בצל בשמן 5 דקות ומוסיפים שום לחצי דקה.
2. מוסיפים תפוחי אדמה, מים ותיבול. מבשלים 12–15 דקות עד שתפוחי האדמה כמעט רכים.
3. מוסיפים פרחי ברוקולי וגם גבעול קלוף וקצוץ. מבשלים 7–9 דקות עד רכות.
4. מסירים מהאש ומצננים מעט. טוחנים בזהירות בבלנדר מוט, מוסיפים לימון ומדללים לפי הצורך. מחממים לפני הגשה.