

Βελουτέ σούπα μπρόκολο

Μερίδες: 6 μερίδες **Χρόνος προετοιμασίας:** 15 λεπτά **Χρόνος ψησίματος:** 40 λεπτά

Υλικά

- 1 κρεμμύδι, χοντροκομμένο
- 1 πράσο, σε φέτες
- 2 μεσαίες πατάτες, σε κύβους
- 2 καρότα, σε φέτες
- Λίγο μοσχοκάρυδο
- 1 μεγάλο μπρόκολο, σε μικρά κομμάτια
- 2 σκελίδες σκόρδο, τριμμένες
- 150 ml λευκό κρασί
- 1 λίτρο ζεστό ζωμό λαχανικών ή νερό
- χυμό από ½ λεμόνι
- 100 γρ. τριμμένη παρμεζάνα ή 20 γρ. διατροφική μαγιά
- ψιλοκομμένο μαϊντανό
- μπούκοβο (προαιρετικά)
- ελαιόλαδο
- αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση

1) Ζεσταίνουμε 4 κ.σ. ελαιόλαδο σε κατσαρόλα και σοτάρουμε σε μέτρια φωτιά το κρεμμύδι με το πράσο για 4-5 λεπτά μέχρι να μαλακώσει.

2) Προσθέτουμε τις πατάτες, τα καρότα, το μοσχοκάρυδο, αλατοπιπερώνουμε και σοτάρουμε για 2-3 λεπτά.

3) Προσθέτουμε το μπρόκολο και το σκόρδο, σοτάρουμε για 1-2 λεπτά, σβήνουμε με το κρασί και περιμένουμε μέχρι να εξατμιστεί.

4) Περιχύνουμε με το ζεστό ζωμό (ή το νερό) και αφήνουμε να πάρει βράση. Χαμηλώνουμε τη φωτιά, μισο-καλύπτουμε με καπάκι και σιγοβράζουμε για περίπου 20 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν τα λαχανικά.



5) Αποσύρουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά, προσθέτουμε το λεμόνι και πολτοποιούμε πολύ καλά με ραβδομπλέντερ.

6) Σερβίρουμε τη σούπα ζεστή με παρμεζάνα ή διατροφική μαγιά, μαϊντανό και -αν θέλουμε- λίγο μπούκοβο.