



Detox juha od brokule i rukole s đumbirom

⌚ 20–25 Min   

Priprema

- 1 Češnjak i luk očistite te nasjeckajte na sitne kockice. Operite brokulu i odrežite cvjetove.
- 2 Stavite malo maslinovog ulja u lonac i u njemu popržite kockice luka. Zatim dodajte cvjetove brokule i kratko ih popržite s lukom.
- 3 U lonac dodajte povrtni temeljac i začinite solju, paprom i đumbirom. Kuhajte na srednje jakoj vatri oko 10 minuta.
- 4 Nakon 10 minuta umiješajte rukolu i sok od pola limuna te sve usitnite štapnim mikserom.
- 5 Juhu servirajte toplu.

Sastojci 2 Porcije

♦ = Kotányi Produkte

1 kom	Brokula
2 šake	Rukole
1 kom	Češnjak češnjaka
1 kom	Luk
3 jušne žlice	Maslinovog ulja
600 ml	Povrtnog temeljca
1 kom	Sok od limuna
1 prstohvat	♦ Morska sol gruba
1 prstohvat	♦ Papar šareni u zrnu
2 jušne žlice	♦ BIO Đumbir

