



Детокс супа с джинджифил

⌚ 20–25 Минути 

Подготовка

- 1 Измийте зеленчуците и нарежете броколито. Опържете лука в малко зехтин.
- 2 Добавете към лука - главичките броколи и нарязания на ситно чесън, и сотирайте за кратко.
- 3 Изсипете зеленчуковия бульон и овкусете с подправките. Оставете да къкри за 10 минути.
- 4 Добавете лимоновия сок и руколата. Пюрирайте супата с помощта на пасатор и сервирайте докато е топла!

Съставки за 2 Порции

♦ = Kotányi Produkte

1 глава	Броколи
2 шепи	Рукола
1	Скилидка чесън (ситно нарязана)
1	Шалот (ситно нарязан)
3 с.л.	Зехтин
600 ml	Зеленчуков бульон
	Сокът от половин лимон
	♦ Морска сол
	♦ Пипер меланж на зърна
2 с.л.	♦ Джинджифил, млян

