Méregtelenítő zöld leves gyömbérrel

20—25 Perc

Elkészítés

1. A fokhagymát és a hagymát megtisztítjuk és finomra vágjuk. A brokkolit megmossuk, rózsáira szedjük. A rukkolát is alaposan megmossuk.
2. Egy serpenyőben felhevítjük az olívaolajat és megpirítjuk benne a hagymát. Ezután hozzáadjuk a brokkolit, és a fokhagymával együtt rövid ideig tovább pirítjuk.
3. Felöntjük a zöldségalaplével és hozzáadjuk a fűszereket. Közepes lángon körülbelül 10 percig pároljuk.
4. Végül hozzáadjuk a rukkolát és fél citrom levét. Botmixerrel pürésítjük kicsit és forrón tálaljuk.

Összetevők 2 fő részére

= Kotányi Produkte

1 fej	Brokkoli
1 marék	Rukkola
1 gerezd	Fokhagyma
1 db	Salottahagyma
3 evőkanál	Olívaolaj
600 ml	Zöldségalaplé
0.5	Citrom leve
	Tengeri só, durva szemű
	Tarkabors, egész
2 evőkanál	Gyömbér, őrölt