



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 zöldségaplével 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	Zöldségaplé
0.5	Citrom leve
	♦ Tengeri só, durva szemű
	♦ Tarkabors, egész
2 evőkanál	♦ Gyömbér, őrölt

