



BROKOLIJEVA KREMNA JUHA

7 skodelic (1,7 l)

Ta juha intenzivnega okusa, zgoščena izključno z zelenjavo, poskrbi za brokolijeva stebela. Med tednom shranim stebela brokolija, ki bi jih sicer zavrpla, nato pa skuham velik lonec juhe. Pred kuhanjem je pomembno, da so stebela olupljena, sicer bodo zamašila cedilo, ko bomo precejali pretlačeni brokoli. Brokoli uravna kapho, ghi pa dodatno uravna vato in pito.

1. korak

*1/3 skodelice (75 g) ghija
ščepec asafetide (neobvezno)
6 skodelic (660 g) narezanega brokolija
1/2 žličke soli*

*1 zelena paprika, narezana
1 skodelica (110 g) narezanega
koromača ali zelene*

2. korak

4 skodelice (940 ml) zelenjavne osnove

4. korak

*zelenjavna osnova (po potrebi)
1 do 2 žlički sladkorja*

*sol
črni poper*

5. korak

*1 1/2 skodelice (130 g) drobnih
brokolijevih cvetkov
2 žlički ghija ali masla (neobvezno)*

*1/4 skodelice (60 ml) sesekljanega
svežega peteršilja*

1. Ghi raztopite v velikem jušnem loncu. Dodajte asafetido, brokoli, papriko, koromač ali zeleno in sol. Premešajte, pokrijte in kuhlajte 30 do minut na zelo šibkem ognju, dokler se zelenjava povsem ne zmehča. Občasno premešajte.
2. V mešalniku ali multipraktiku temeljito pretlačite zelenjavo in osnovo. Bolj ko bo zmes gladka, lažji bo naslednji korak.
3. Na jušni lonec položite cedilo. Precedite mešanico tako, da je mešate in pritiskate s hrbtno stranjo velike žlice. Sem ter tja z žlico popraskajte po spodnjem delu cedila. Tega koraka ne preskočite! Bistven je za kremasto teksturo. Na koncu vam bo ostala majhna količina vlakninaste zmesi, ki se z lahkoto loči od cedila. Zavržite jo.
4. Juho segrejte na temperaturo postrežbe. Po potrebi jo razredčite z osnovo. Po okusu začinite s sladkorjem, soljo in poprom.
5. Za dodatno teksturo, med stalnim mešanjem prepražite brokolijeve cvetke v ghiju ali maslu na šibkem ognju, da se zmehčajo. Umešajte v gotovo juho, skupaj s sesekljanim peteršiljem.

Inačici

Za zelo gladko, kremasto – in slatno – juho, pri 1. koraku povečajte količino ghija na 1 skodelico (230 g).

Zelenjavno osnovo nadomestite z rastlinskim mlekom.