Brokolicová polévka s pohankou

6 porcí

Ingredience:

- 1 malá brokolice (po okrájení 350 g)
- 1 velká cibule, na kostičky
- 2 stroužky česneku, na plátky
- 1 l vývaru (kuřecí, zeleninový nebo vývar z kostí)
- 60 g loupané pohanky (kroupy)
- parmezán nastrouhaný, množství podle chuti
- sůl a pepř
- 2 PL másla nebo oleje
- 50-100 ml smetany ke šlehání
- petrželka nebo jiná čerstvá bylinka na dozdobení

Postup:

1. Nejdříve si připravíme brokolici. Ořežeme růžičky a a nakrájíme je na menší, stejně tak stonek nakrájíme na kousky, poté je důkladně omyjeme. Dřevnatý konec stonku vyhodíme.
2. Ve velkém hrnci rozpálíme máslo či olej a opečeme na něm chvíli cibulku dosklovita, stačí pár minut jen aby zesvětlala. Poté přidáme nakrájenou a omytou brokolici a česnek, zalijeme vývarem, osolíme, opepříme a vaříme dokud nebude brokolice měkká..
3. Ke konci vaření přidáme pohanku a necháme vařit pět minut, poté vypneme a necháme pohanku v polévce tzv. dojít, až bude měkká.
4. Rozmixujeme polévku pomocí tyčového mixéru a podle potřeby ještě můžeme přidat vývar či vodu. Nakonec přidáme nastrouhaný parmezán a necháme ho rozpustit. Polévku můžeme ještě zjemnit smetanou ke šlehán. Dál jen prohřejeme a polévku již nevaříme.
5. Nakonec ozdobíme nadrobno nakrájenou čerstvou petrželkou nebo jinou bylinkou.