

## מרק ברוקולי עם עוף



### רכיבים

- גרם ברוקולי קצוץ דק
- בצל קצוץ קטן
- גרם חזה עוף חתוך לרצועות דקות
- כוסות ציר ירקות
- שיני שום
- כוס אורז עגול לריזוטו
- כף שמן זית
- לפי הטעם פלפל שחור לפי הטעם
- לפי הטעם מלח

### הכנה

1. בסיר רחב מחממים את השמן ומטגנים בו את הבצל, עד שהוא מתחיל לשנות את צבעו. מוסיפים את השום, בוחשים מעט ומוסיפים את העוף. מטגנים את העוף במשך שלוש דקות, מוסיפים שלושה רבעים מכמות הברוקולי, ואת ציר מרק העוף ומביאים לרתיחה.
2. מקטינים את האש ומבשלים 20 דקות נוספות.
3. בעזרת מיקסר יד מרסקים את כל תכולת המרק, עד שהוא הופך לעיסה חלקה למדי.
4. מחזירים לאש ומוסיפים את האורז ואת שארית הברוקולי.
5. מוסיפים את המלח, את הפלפל, מבשלים עשר דקות נוספות ומגישים.

50 דקות

6 servings 6