

المقادير:

- 1 رأس بوكولي (حوالي 2/1 كج)
- 1 حزمة جرجير (يفضل الأوراق الكبيرة)
- 1 ملعقة كبيرة زبدة (يمكنك اسبدالها بزيت الزيتون لانخفاض الدهون)
- 1 بصلة كبيرة (مفرومة فرما ناعما)
- 2 فص ثوم مفروم
- 2 إلى 3 كوب مرق الدجاج او 1 مكعب مرق مذاب في 2 كوب من الماء الساخن
- 1 كوب ماء
- 2 ملعقة كبيرة كريم (اختياري)

طريقة التحضير :

- 1 في حلة كبيرة , يحمر البصل في الزبدة لمدة 10 دقائق ثم يضاف الثوم لمدة دقيقتين اخيرتين
- 2 تضاف زهرات البروكولي و تقلب معه ثم يضاف مرق الدجاج و الماء الساخن . تتبل بالملح و الفلفل الاسود المطحون و تترك لتتنضج على نار هادئة لمدة 10 دقائق
- 3 تضاف أوراق الجرجير (بعد التخلص من اعناقه) و تقلب فيه لمدة 5 دقائق أخري
- 4 يستخدم خلاط يد او خلاط عصير لتنعيم الحساء و يترك على نار هادئة لمدة 5 دقائق , ثم تضاف الكريمة