

## Σούπα βελουτέ μπρόκολο (vegan)

**Μερίδες:** 4 **Χρόνος προετοιμασίας:** 15 λεπτά **Χρόνος ψησίματος:** 30 λεπτά **Χρόνος αναμονής:** Σκεύος: -

Η σούπα φυλάσσεται καλυμμένη στο ψυγείο για 3-4 μέρες.

### Υλικά για την σούπα:

- 1 κρεμμύδι, χοντροκομμένο
- 2 μεσαίες πατάτες, σε κύβους
- 2 καρότα, σε φέτες
- 1 μεγάλο μπρόκολο (τις φλορέτες)
- 2 σκελίδες σκόρδο, τριμμένες
- 80 γρ. ωμά κάσιους
- 1 λίτρο ζεστό ζωμό λαχανικών ή νερό
- 5-6 κλωναράκια φρέσκο θυμάρι
- 250 ml ρόφημα αμυγδάλου χωρίς ζάχαρη
- 50 γρ. διατροφική μαγιά
- χυμό από ½ λεμόνι
- μπουκόβο για το σερβίρισμα (προαιρετικά)
- ελαιόλαδο
- αλάτι
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

1) Ζεσταίνουμε 3-4 κ.σ. ελαιόλαδο σε κατσαρόλα και σοτάρουμε σε μέτρια φωτιά το κρεμμύδι για 4-5 λεπτά μέχρι να μαλακώσει.

2) Προσθέτουμε τις πατάτες, τα καρότα αλάτι (λίγο αν χρησιμοποιούμε αλατισμένο ζωμό) και φρεσκοτριμμένο πιπέρι και σοτάρουμε για 2-3 λεπτά.

3) Προσθέτουμε το μπρόκολο, το σκόρδο και τα κάσιους, σοτάρουμε για 1-2 λεπτά και περιχύνουμε με το ζεστό ζωμό (ή το νερό). Μόλις πάρει βράση, προσθέτουμε τα φυλλαράκια από τα μισά κλωναράκια θυμάρι, χαμηλώνουμε τη φωτιά, μισο-καλύπτουμε με καπάκι και σιγοβράζουμε για περίπου 20 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν τα λαχανικά.

4) Αποσύρουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά, προσθέτουμε το ρόφημα αμυγδάλου και πολτοποιούμε πολύ καλά με ραβδομπλέντερ (ή σε κανονικό μπλέντερ με θερμοανθεκτική κανάτα).

5) Προσθέτουμε τη διατροφική μαγιά και το χυμό λεμονιού. Δοκιμάζουμε προσεκτικά και προσαρμόζουμε το αλάτι και το πιπέρι.

6) Σερβίρουμε τη σούπα ζεστή, γαρνίροντας με τα υπόλοιπα φυλλαράκια θυμάρι και -αν θέλουμε- λίγο μπούκοβο.