

## Κρεμώδες & θρεπτικό τραχανότο με ψητό μπρόκολο & σκόρδο

Μερίδες: 4 Χρόνος προετοιμασίας: 10 λεπτά Χρόνος μαγειρέματος: 25 λεπτά

### Υλικά:

- 1 μπρόκολο, κομμένο σε πολύ μικρές φλορέτες
- 2 μεγάλες σκελίδες σκόρδο ολόκληρες
- 1 λευκό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια, κομμένα σε ροδέλες
- [1 συσκευασία τραχανότο ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ Γεύσις](#)
- 80 ml λευκό κρασί
- 1 λίτρο ζεστό νερό ή ζωμό λαχανικών
- 100 γρ. τριμμένη παρμεζάνα ή πεκορίνο ή άλλο αλμυρό & σκληρό τυρί
- ελαιόλαδο
- αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

1) Ξεκινάμε με το μπρόκολο. Αραδιάζουμε τις φλορέτες του μπρόκολου και τις σκελίδες σκόρδο σε ένα ταψί στρωμένο με λαδόκολλα, περιχύνουμε με 5-6 κ.σ. ελαιόλαδο, αλατοπιπερώνουμε καλά και ανακατεύουμε. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C στις αντιστάσεις για 20 λεπτά. Μεταφέρουμε το μισό μπρόκολο και όλο το σκόρδο σε ένα μούλτι και πολτοποιούμε καλά. Αφήνουμε στην άκρη.

2) Συνεχίζουμε με το τραχανότο ή το φτιάχνουμε παράλληλα όσο ψήνεται το μπρόκολο. Σε βαθύ τηγάνι σοτάρουμε το κρεμμύδι σε 3 κ.σ. ελαιόλαδο, σε χαμηλή φωτιά μέχρι να μαλακώσει και να καραμελώσει, περίπου για 8-10 λεπτά. Προσθέτουμε το φρέσκο κρεμμύδι και σοτάρουμε για 1 λεπτό.

3) Προσθέτουμε το [τραχανότο ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ Γεύσις](#) και σοτάρουμε για 2-3 λεπτά έχοντας ακόμα τη φωτιά στο χαμηλό. Δυναμώνουμε τη φωτιά σε μεσαία, σβήνουμε με το κρασί και αφήνουμε για 1 λεπτό να εξατμιστεί το αλκοόλ.

4) Χαμηλώνουμε τη φωτιά, προσθέτουμε το μισό νερό ή ζωμό και αφήνουμε να απορροφηθεί για 2-3 λεπτά, ανακατεύοντας συνέχεια. Προσθέτουμε τον υπόλοιπο ζωμό και συνεχίζουμε το ανακάτεμα για άλλα 2-3 λεπτά. Όσο είναι ακόμα ζουμερό το τραχανότο προσθέτουμε το πολτοποιημένο μπρόκολο, το μισό τυρί και τις περισσότερες φλορέτες (κρατώντας μερικές για το σερβίρισμα). Δοκιμάζουμε, προσθέτουμε αλατοπίπερο αν χρειάζεται, ανακατεύουμε απαλά και αποσύρουμε από τη φωτιά.

5) Σερβίρουμε το τραχανότο ζεστό γαρνιροντάς το με τις υπόλοιπες ψητές φλορέτες μπρόκολου και επιπλέον τριμμένο τυρί.