

Zupa krem z kalafiora

Zupy kremy są szczególnie lubiane przez naszą kuchnię ponieważ można dodać do nich mnóstwo zdrowych dodatków, które nie zawsze są zjadane w postaci kawałeczków. Można je dowolnie modyfikować, urozmaicać i co więcej – wspólnie wymyślać dla nich nazwy. Może zatem i dla naszego kremu z kalafiora, ktoś wymyśli ciekawą nazwę? Na propozycje czekamy pod adresem mailowy mstasiuk@educchef.pl ☺

Składniki:

1 kalafior	2 łyżki oliwy
1 pietruszka	4 kromki chleba razowego
1 por (biała część)	2 ząbki czosnku
1/4 selera	szczypta gałki muszkatołowej
3 szklanki bulionu warzywnego	szczypta imbiru
2 łyżki masła	sól, biały pieprz

Sposób przygotowania

Pora kroimy w plasterki , pietruszkę i seler - w kostkę . W garnku (najlepiej z grubym dnem) rozgrzewamy masło i olej, przesmażamy pora , selera i pietruszkę, doprawiamy imbirem, gałką muszkatołową, solą i pieprzem. Smaży warzywa 5-7 minut. Dodajemy bulion , doprowadzamy do wrzenia, dodajemy kalafiora podzielonego na części. Gotujemy na małym ogniu około 30 minut. Lekko przestudzoną zupę miksujemy . Ponownie stawiamy na małym ogniu i doprowadzamy do wrzenia , gotuj jeszcze 2-3 minuty, doprawiamy solą , pieprzem i przyprawami. Podajemy gorącą zupę posypaną grzankami zrobionymi z chleba razowego pokrojonego w kostkę i przesmażonego na suchej patelni , doprawionymi czosnkiem i oliwą.

Smacznego ☺



EduChef

Rajszew, ul. Modlińska 75

05-110 Jabłonna

Tel. 661-333-175, 661-333-170

www.educhef.pl