



Śnieżna zupa krem z kalafiora

★★★★★ (5)



30 minut



3 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

172 kcal / 1 porcję (378 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

45.62 kcal

2.28%



Białko

2.04 g

4.08%



Węglowod.

3.40 g

1.26%



Tłuszcze

3.54 g

5.06%



Błonnik

1.53 g

6.12%

GDA

2.28 %



Składniki

- Kalafior - 500g
- Wywar warzywny - 480g (2 szklanki)
- Cebula - 90g (1 ¼ sztuki)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Tahini - 24g (2 łyżki stołowe)
- Szcypiorek siekany - 10g (2 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Sporządź bulion gotując wodę na woszczyźnie. W tym czasie kalafiora umyj i obierz, następnie ugotuj go w bulionie.

KROK 2: Na oddzielnej patelni zeszklj obraną i pokrojoną w kostkę cebulę i przeciśnięty przez praskę czosnek. Następnie podsmażone warzywa dodaj do kalafiora, kiedy już będzie miękki. Na końcu dodaj przepłukaną na sitku cieciorę z puszki i tahini. Wymieszaj.

KROK 3: Całość zmiksuj na gładki, biały krem. Przypraw go do smaku solą i pieprzem.

KROK 4: Krem przelej do głębokich talerzy i posyp przed podaniem drobno pokrojonym szczypiorkiem.

Smacznego!

