

Szybka kalafiorowa z chili



SMACZNAPYZA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

ziemniaki	2
cm pora [biała część]	3-5
papryczki chili	1/2
czubata łyżka masła	1
łyżki posiekanego koperku	2
sól, pieprz mielony	do smaku:
kalafior	1 szkl.
jogurt naturalny	1 szklanka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Ziemniaki obrać, pokroić w kostkę. Chili oczyścić z nasion, drobno posiekać. Pora dokładnie wypłukać, pokroić w półplasterki. W garnku rozpuścić masło, dodać pora, chili, liść laurowy i ziemniaki, smażyć mieszając 2-3 min. aż por się zeszkli a ziemniaki będą dobrze obtoczone w tłuszczu. Zalać całość 2-3 szkl. wody albo wywaru jarzynowego. Gotować na małym ogniu aż ziemniaki będą prawie miękkie, ok. 5-8 min.. Następnie dodać kalafiora i gotować następne kilka minut, ale pilnować żeby kalafior się nie rozgotował. Jogurt roztrzepać z odrobiną soli, zahartować niewielką ilością gorącej zupy i wlać do garnka, przyprawić solą i pieprzem. Już nie gotować. Podawać posypaną obficie koperkiem.