

KREM CUKINIOWO KALAFIOROWY



PAULETTE17



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

Składniki:

bulion warzywny	1 litr
cukinia	200 gramów
kalafior	200 gramów
cebula czerwona	1 sztuka
por (biała część)	ok. 8 cm.
śmietana 18 proc	ok. 100 ml. (do zup i sosów)
Koperek suszony Prymat	1 łyżka
sól i pieprz	do smaku
masło	1 łyżka

Grzanki:

czosnek	3 ząbki
chleb razowy	2 kromki
oliwa	2 łyżki

Mięso:

filet z kurczaka	2 sztuki
sól	1/2 sztuki
Czosnek suszony Prymat	1/2 łyżeczki
Pieprz czarny mielony Prymat	1 szczypta
Zioła prowansalskie suszone Prymat	1 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Cukinię obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Cebulę posiekać i podsmażyć na maśle. Dodać cukinię i chwilę smażyć. Do garnka wlać bulion, wrzucić różyczki kalafiora i posiekanego pora. Dodać cukinię i gotować pod przykryciem tak długo, aż kalafior całkowicie zmięknie (najlepiej ok. 20-25 min.). Na koniec zmiksować zupę blenderem. Doprawić do smaku solą, pieprzem i koperkiem. Dodać śmietanę. Chleb pokroić na kwadraciki. Polać oliwą i dodać przeciśnięty czosnek przez praskę. Natrzeć. Rozgrzać patelnię i podsmażyć grzanki. Filety umyć, osuszyć i przeciąć wzdłuż długiego boku na pół. Doprawić z każdej strony solą, pieprzem, czosnkiem i ziołami. Natrzeć olejem. Ugrillować na mocno rozgrzanej patelni. Pokroić w cienkie paski. Gdy zupę nalejemy na talerz udekorować grzankami i plastrami fileta.