

Kremowa zupa kalafiorowa



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

Wywar warzywny

seler młody	1 sztuka
pietruszka	1 sztuka (młoda)
por młody	1 sztuka
marchewka	1 sztuka
cebula	1 sztuka (przypalona)
zielona pietruszka	1 sztuka
bulion drobiowy	1 litr
woda	2 litry
sól	
pieprz	

Pozostałe

kalafior	1 sztuka
kurkuma	1 łyżeczka
oliwa	
mleko kokosowe	1 puszka
kiełki	(kiełki pora)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Kalafiora podziel na mniejsze części, dodaj 1 łyżeczkę kurkumy, 1 łyżeczkę oliwy i piecz w piekarniku przez około 15 minut w temperaturze 180 stopni.
2. W międzyczasie przygotuj wywar: do garnka włóż obrane młode warzywa, zalej je wywarem drobiowym i wodą. Całość dopraw solą i pieprzem i gotuj na wolnym ogniu przez około 20 minut.
3. Kiedy wywar będzie już gotowy, odcedź warzywa, ale nie wszystkie – pozostaw w garnku tylko marchewkę.
4. Do zupy dodaj mleko kokosowe i pieczonego kalafiora, całość zagotuj i zblenduj na gładką masę.

Smacznego!