



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%

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



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)
- Szczypiorek 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 zeszklij 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!

