



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 cieciorkę 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!

