

Kremowa zupa kalafiorowa

Zupa najlepiej smakuje ze świeżym chrupiącym chlebem.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 l wywaru warzywnego
1 kalafior, około 1,5 kg
1 cebula
125 ml śmietanki
świeżo zmielona gałka muszkatołowa

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Wlać wywar do rondla, przykryć i doprowadzić do wrzenia.
- 2) Pokroić kalafior i posiekać cebulę. Rozgrzać 1 1/2 łyżki oliwy w dużym rondlu ustawionym na średnim ogniu. Dodać cebulę i smażyć 2–3 minuty; powinna zmięknąć, ale nie może się zrumienić.

3) Dodać kalafior i wrzący wywar. Przykryć i doprowadzić do wrzenia na dużym ogniu. Gotować 10–12 minut, aż kalafior będzie miękki.

4) Zmiksować zupę ręcznym blenderem. Dodać śmietankę i podgrzać. Doprawić solą i świeżo zmielonym pieprzem. Nałożyć do miseczek, posypać tartą gałką muszkatołową i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 154 kcal, 8 g białka, 8 g tłuszczów (5 g NKT), 12 g węglowodanów (11 g cukrów), 6 g błonnika, 1149 mg sodu