



Zupa krem z kalafiora

 4 porcje

 32 min

Składniki

- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- łyżka oleju
- ½ kalafiora
- 2 korzenie pietruszki
- 120g ciecierzycy z puszki
- 1 l bulionu warzywnego lub mięsnego
- 200ml śmietanki 30%
- Przyprawy: sól, pieprz, kurkuma, papryka wędzona
- świeży koperek, ewentualnie parmezan do posypania

Przygotowanie

1

W naczyniu głównym umieść cebulę i czosnek



10 sek.



6

2

Dodaj łyżkę oleju



50 sek.

3

Do naczynia głównego dodaj kolejne składniki – kalafiora, pietruszkę i ciecierzycę. Wlej bulion.



30 min



100



4

4

Dopraw według własnych upodobań. Zalej gotującą się zupę śmietanką, zmiksuj na gładki krem.



turbo

5

Posyp świeżym koperkiem i tartym parmezanem