

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