



## 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 <b>45.62 kcal</b> 2.28%	Białko <b>2.04 g</b> 4.08%	Węglowod. <b>3.40 g</b> 1.26%	Tłuszcze <b>3.54 g</b> 5.06%	Błonnik <b>1.53 g</b> 6.12%	<b>GDA</b> <b>2.28 %</b>
--	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

\* 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!

