Krem kalafiorowy z rozmarynem i kaszą gryczaną

(3)

35 minut | 4 osoby | łatwy

Wartości odżywcze

230 kcal / 1 porcję (289 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
79.57 kcal	**3.12** g	**6.58** g	**5.34** g	**1.37** g	**3.98** %
3.98%	6.24%	2.44%	7.63%	5.48%	

Składniki

- Oliwa z oliwek - 30g (3 łyżki stołowe)
- Por obrany - 30g
- Czosnek duży - 20g (4 ząbki)
- Cebula - 40g (½ sztuki)
- Cebula czerwona - 15g (¼ sztuki)
- Kalafior - 250g
- Wywar warzywny - 300g (1 ¼ szklanki)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 300g (1 ¼ szklanki)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Sezam, nasiona - 30g (3 łyżki stołowe)
- Kasza gryczana sucha - 30g
- Rozmaryn suszony - 6g (2 łyżeczki)
- Sól biała - 1g (2 szczypty)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 100g (4 łyżki stołowe)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: W garnku rozgrzej oliwę, podsmaż plasterki pora, posiekaną cebulę i 2 ząbki czosnku, aż do zeszklenia. Następnie dodaj różyczki kalafiora, liść laurowy, bulion warzywny, mleko i pieprz. Doprowadź całość do wrzenia, zmniejsz ogień i gotuj pod przykryciem do miękkości kalafiora.

KROK 2: W rondelku rozgrzej olej, dodaj posiekaną czerwoną cebulę, 2 ząbki czosnku i rozmaryn i lekko zeszklij. Następnie dodaj nasiona sezamu i kaszę gryczaną i smaż, aż cebula będzie chrupiąca, a nasiona lekko zmienią kolor na złoty. Dopraw solą i pieprzem.

KROK 3: Garnek z zupą zdejmij z ognia i delikatnie wlej jogurt naturalny. Zmiksuj całość blenderem do uzyskania gładkiej i kremowej konsystencji. Dopraw solą i pieprzem.

KROK 4: Zupę podawaj w miseczkach, z dodatkiem rozmarynu i oliwy.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję