

KREM Z BIAŁYCH WARZYW Z PŁATKAMI MIGDAŁÓW

Składniki (6 osób):

- połowę średniej wielkości pora (tylko biała część)
 - pół mniejszego kalafiora (ok. 200 g)
 - ¼ średniego selera (ok. 100 g)
 - Kawałek rzodkwi japońskiej (daikon) ok. 150 g
 - 1 łodyga selera naciowego (ok. 50 g)
 - 1 średnia pietruszka (ok. 100 g)
 - 2 – 3 poszatkowane liście kapusty białej (ok. 50 g)
 - 2 kostki warzywne BIO
 - 4-5 kulek angielskiego ziela
 - 2 małe listki laurowe
 - Sól, pieprz, kurkuma – do smaku
 - 1 łyżka oleju kokosowego
 - Płatki migdałów – do posypania już na talerzu (po 1 łyżeczce na porcję)
 - Natka pietruszki – do posypania na talerzu
 - Woda – ok. 1,5 l
1. Do większego garnka wlać wodę, zagotować, dodać kostki warzywne i dokładnie wymieszać, dodać angielskie ziele i listek laurowy (najlepiej w specjalnym koszyczku, aby można było łatwo usunąć przyprawy z zupy przed miksowaniem)
 2. Warzywa oczyścić, umyć, podzielić na mniejsze kawałki, wrzucić do wody i doprowadzić do wrzenia, a następnie zmniejszyć grzanie i gotować całość ok. 30 min. do miękkości wszystkich warzyw.
 3. Zestawić garnek z kuchenki, blenderem dokładnie zmiksować zupę aż powstanie gładki krem, dodać olej kokosowy i doprawić do smaku.
 4. Gotową zupę przelać na talerze, posypać płatkami migdałów i udekorować drobno posiekaną natką pietruszki.

1 porcja zupy dostarcza:

62 kcal

3 g białka

7,2 g węglowodanów

3,7 g tłuszczów

