




## Fioletowa zupa kalafiorowa pełna antyoksydantów

 Barbara Strużyna

Polecane na: [zupa](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

### Warto wiedzieć:

 45 min

 1 porcja

### Składniki:

kalafior średniej wielkości - 1 szt.

marchew fioletowa - 3 szt.

por - 1 szt.

olej do smażenia lub masło ghee -  
1-2 łyżka

wywar z warzyw, rosół lub woda - 1  
litr

gałka muskatołowa - - do smaku

sól - - do smaku

pieprz - - do smaku

pistacje łuskane garść na porcję -  
koperek świeży - - trochę

### Dodatkowe info:

Podobny kolor zupy możemy osiągnąć gotując kalafiora wraz z kapustą czerwoną zamiast marchwi fioletowej.

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Białą część pora kroimy w cienkie paseczki. W garnku z grubym dnem dusimy pora. Solimy i pieprzymy.

**KROK 2:** Marchew obieramy ze skórki lub mocno szorujemy. Kroimy na kawałki.

**KROK 3:** Do uduszonych porów dodajemy wywar z warzyw lub rosół, następnie dodajemy marchew i gotujemy chwilę.

**KROK 4:** Kalafiora dzielimy na różyczki i wkładamy do garnka, wraz z zieloną częścią pora. Dla podbicia smaku możemy dodać ziele angielskie, liść laurowy, na koniec gotowania przygotowujemy gałką muskatołową.

**KROK 5:** Zupę możemy zmiksować i dodać do niej śmietankę (zarówno roślinną jak i zwyczajną).

**KROK 6:** Na patelni prażymy lekko orzechy pistacjowe, solimy i pieprzymy podczas prażenia. Dekorujemy zupę pistacjami i zieleniną (np. koperkiem).

Smacznego!