



Krem z kalafiora KETO

 mariola.mk

Polecane na: [zupa](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 35 min

 4 porcje

Składniki:

kalafior - mały - 1 szt.
por duży - biała część - 1 szt.
seler naciowy - łodygi - - kilka
masło klarowane - 3 łyżka
rosół lub wywar warzywny lub
woda - 1 litr

sól - - do smaku
pieprz - do smaku
gałka muszkatołowa - 1/4 łyżeczka
śmietana słodka - 125 ml
płatki migdałowe - 4 łyżka

Dodatkowe info:

Ostatnio bardzo mi smakują zupy kremy z białych lub zielonych warzyw. I z moich kulinarnych eksperymentów wynika, że kluczowym składnikiem tych zup jest por. Podsmażony i przyprawiony dodaje tego smaczku w moim mniemaniu smaku umami - tzw. piąty smak. Polecam tą zupę chyba najbardziej spośród tych co ostatnio zrobiłam. Dodatkowo nadaje się do diety KETO i jest bezglutenowa i jest smaczna.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Białą część pora kroimy w piórka, łodygi selera kroimy w kawałki, a kalafiora kroimy w plastry i jeszcze rozdrabniamy.

KROK 2: Na patelni rozgrzewamy masło klarowane i wrzucamy pora, przyprawiamy go solą i pieprzem i chwilę go dusimy. Jak zacznie być szklisty dorzucamy selera i dusimy go kolejne kilka minut. Na końcu dorzucamy kalafiora i też go przez chwilę dusimy na maśle co chwila mieszając.

KROK 3: W garnku zagotowujemy wodę lub

wywar warzywny lub mięsny. Do gotującego się wywaru przekładamy warzywa z patelni. Gotujemy wszystko razem ok. 10 minut. Smakujemy wywar i doprawiamy gałką muszkatołową, ewentualnie ostrą papryczką szczyptę, zależy to trochę od wlanego wywaru. Następnie miksujemy zupę na gładki krem, należy wykonać, to bardzo ostrożnie bo danie jest wrzące.

KROK 4: Hartujemy śmietanę, czyli wlewamy kilka łyżek gorącego kremu lub trochę gorącej wody, mieszamy i wlewamy do garnka. Zupa jest dość smakowita i bez dodatku śmietany, więc ten krok można już dokonać na talerzu. W razie potrzeby gdyby krem był zbyt gęsty, możemy dolać trochę gorącej wody lub więcej śmietany ewentualnie napój roślinny lub mleko i wszystko zagotować.

KROK 5: Na suchej patelni prażymy delikatnie płatki migdałowe. Posypujemy nimi krem tuż przed podaniem.