





Kremowa zupa z kalafiora z prażonym słonecznikiem

 My Chcemy Jeść

Polecane na: [zupa](#)

Warto wiedzieć:

 40 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

kalafior - 1 szt.

czerwona soczewica - 100 g

ziemniaki - 3 szt.

cebula - 1 szt.

czosnek - 3 ząbek

bulion warzywny - 3 szklanka

maślanka - 200 ml

pestki słonecznika - 2 łyżka

oliwa z oliwek - 1 łyżeczka

sól - do smaku

świeżo mielony pieprz - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Pestki słonecznika prażymy na suchej patelni. Odstawiamy. Odcinamy różyczki kalafiora. Ziemniaki obieramy i kroimy w kostkę. W garnku zagotowujemy bulion warzywny i dodajemy różyczki kalafiora i pokrojone ziemniaki.

KROK 2: Czosnek obieramy i siekamy lub ścieramy na tarce. Cebulę kroimy w kostkę. Na patelni rozgrzewamy oliwę z oliwek. Wrzucamy na nią cebulę i czosnek. Smażymy, aż warzywa się zeszkłą. Następnie dodajemy do gotujących się warzyw.

KROK 3: Całość gotujemy na małym ogniu pod przykryciem 10 minut i dodajemy czerwoną soczewicę. Gotujemy kolejne 10 minut, do momentu aż warzywa będą miękkie. Następnie zupę blendujemy i przyprawiamy solą i pieprzem do smaku. Przed podaniem kremową zupę z kalafiora posypujemy prażonymi pestkami słonecznika.