





Zupa krem z kalafiora, ziemniaków i kukurydzy

 Renixx

Polecane na: [zupa](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 30 min

 3 porcje

Składniki:

kalafior mały - 1 szt.

ziemniaki średnie - 1-2 szt.

kukurydza konserwowa - 1
szklanka

cebula średnia - 1 szt.

bulion warzywny - 3-4 szklanka

olej kokosowy - 1-2 łyżka

mleczko kokosowe - 100 ml

czosnek - 1-2 ząbek

sól, pieprz, gałka muskatołowa - -
szczypta

dodatki: -

posiekana natka pietruszki,
grozek ptysiowy - - trochę

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kalafiora podzielić na różyczki, cebulę posiekać. Ziemniaki obrać, pokroić w kostkę. W garnku rozgrzać olej kokosowy, zeszklić posiekaną cebulę, dodać przeciśnięty przez praskę czosnek, podsmażyć. Dodać pokrojone ziemniaki i kalafiora, (u mnie kalafior był ugotowany, który pozostał z poprzedniego obiadu). Zalać bulionem tak, aby warzywa były przykryte, gotować około 15 minut.

KROK 2: Następnie wsypać osączoną z zalewy kukurydzę i gotować jeszcze przez 5-10 minut. Zmiksować warzywa na gładki krem, dodać mleczko kokosowe i ponownie krótko zmiksować. Doprawić do smaku solą, pieprzem i gałką muskatołową.

KROK 3: Zupę krem podawać z groszkiem ptysiovym lub grzankami, posypaną posiekaną natką pietruszki.