





Zupa z pieczonego kalafiora

 Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

Polecane na: [zupa](#)

Warto wiedzieć:

 30 min

 4 porcje

Składniki:

kalafior - 1 szt.
czosnek - 1/2 szt.
marchew - 1-2 szt.
pietruszkę - 1 szt.
seler - - kawałek
ziemniaki - 2-3 szt.
Przyprawy: -

kmin rzymski, gałka muszkatołowa
- - do smaku
sól i pieprz - - do smaku
liście laurowe - 2 szt.
ziele angielskie - 2 szt.
sos sojowy - 1-2 łyżka
olej - - trochę
śmietanka np. migdałowa - - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kalafiora podzielić na różyczki, ułożyć w foremce z połówką główki czosnku, skropić olejem i upiec w piekarniku w 190 stopniach C przez 30 minut do zarumienienia. W międzyczasie obrać marchewkę i pietruszkę. Selera oraz ziemniaki, pokroić w kostkę, marchewkę i pietruszkę w talarki. Włożyć pokrojone warzywa do garnka, wlać olej i podsmażyć kilka minut. Następnie wlać wodę i dodać do zupy upieczonego kalafiora i czosnek. Doprawić solą, dodać resztę przypraw i gotować do miękkości mniej więcej 15 minut. Pod koniec gotowania dodać sos sojowy oraz wybraną śmietankę.