

Květákový krém s praženými semínky



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 25min
Celkový čas: 35min , Porce: 4

772 kalorií , 0 g cukrů , 64 g tuků , 27 g bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/kvetakovy-krem-s-prazenymi-seminky>

Příprava

Květák rozebereme na růžičky, cibuli nakrájíme na jemno, mrkev na kostičky, česnek na plátky. Na másle opečeme cibuli, mrkev a česnek, poté přidáme květák a po 2 minutách zalijeme vývarem. Vaříme 15 minut a poté rozmixujeme dohladka. Osolíme, opeříme. Goudu nastrouháme a vyšleháme s vejcem. Po lžících přidáváme do polévky a povaříme ještě 5 minut.

Slaninu nakrájíme na kostičky a opražíme ji nasucho v pánvi. Přidáme i semínka a opečeme dozlatova. Polévku podáváme posypanou slaninou a semínky.

▣ Tip k receptu

Pro vegetariánskou verzi vynecháme slaninu.

Ingredience

- 1 ks kvěťáku
- 500 ml zeleninového vývaru
- 10 g másla
- 2 ks cibule
- 1 ks mrkve
- 1 ks česneku
- 1 ks vejce
- 40 g goudy
- 1 lžička soli
- 7 g pepře
- 2 hrsti slunečnicového semínka
- 100 g anglické slaniny

Kategorie

Česká, Bezlepková, Vegetariánská, Celoročně,
Finančně nenáročná, Zelenina, Vegetarián,
Polévka

