

Karfiolový krém



21. 10. 2021

Recept je vhodný pre: [2. fáza](#), [3. fáza](#)

Zahrejte sa vo februárovej chumelenici lahodným karfiolovým krémom. Nielen že telu dodáte potrebné vitamíny a minerály, ale vďaka krémovej chuti si skvele pochutnáte.

Čo potrebujete:

- 2 lyžice olivového oleja
- 1/2 cibule (olúpaná a nasekaná)
- karfiol (asi 500 g), natrhaný na ružičky a nasekaný na väčšie kúsky 1 ks
- bobkový list 1 ks
- čerstvo nastrúhaný muškátový oriešok
- horúci a silný zeleninový vývar z povolenej zeleniny 1 l
- 1/2 avokáda

Ako na to:

- 1.** V hrnci rozohrejeme olej a na ňom pár minút opekajte cibuľu, kým nie je "sklovitá". Potom pridáme karfiol a dobre okoreníme, pridáme bobkový list a väčšiu štipku čerstvo nastrúhaného muškátového orieška. Priklopíme pokrievkou a na miernom ohni varíme päť minút.
- 2.** Pridáme vývar a spoločne varíme ďalších 20 minút, kým karfiol nezmäkne.
- 3.** Vyberieme bobkový list, pridáme polovicu avokáda a potom dobre rozmixujeme pomocou tyčového mixéra. Avokádo dodá polievke krémovú konzistenciu a chuť a nahradí tak smotanu.
- 4.** Hotovou polievku ozdobíme čerstvým namletým muškátovým orieškom a môžeme podávať s [Prodietix chrumkavými minibagetkami](#).