

Květákový krém



21. 10. 2021

Recept je vhodný pro: [2. fáze](#), [3. fáze](#)

Zahřejte se v únorové chumelenici lahodným květákovým krémem. Nejen že tělu dodáte potřebné vitamíny a minerály, ale díky krémové chuti si skvěle pochutnáte.

Co potřebujete:

- 2 lžíce olivového oleje
- ½ cibule, oloupaná a nasekaná
- květák (asi 500g), natrhaný na růžičky a nasekaný na větší kousky 1 ks
- bobkový list 1 ks
- čerstvě nastrohaný muškátový oříšek
- horký a silný zeleninový vývar z povolené zeleniny 1 l
- ½ avokáda

Jak na to:

- 1.** V hrnci rozehejeme olej a na něm pár minut opékejte cibuli, dokud nezesklovatí. Potom přidáme květák a dobře okořeníme, přidáme bobkový list a větší špetku čerstvě nastrohaného muškátového oříšku. Přiklopíme pokličkou a na mírném ohni vaříme pět minut.
- 2.** Přidáme vývar a společně vaříme dalších 20 minut, dokud květák nezměkne.
- 3.** Vyjmeme bobkový list, přidáme polovinu avokáda a potom dobře rozmixujeme pomocí tyčového mixéru. Avokádo dodá polévce krémovou konzistenci a chuť a nahradí tak smetanu.
- 4.** Hotovou polévku ozdobíme čerstvě namletým muškátovým oříškem a můžeme podávat s [Prodietix křupavými minibagetkami](#).