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 nastrouhaný muškátový oříšek*
- *horký a silný zeleninový vývar z povolené zeleniny 1 l*
- *½ avokáda*

Jak na to:

1. V hrnci rozehřejeme olej a na něm pár minut opékejte cibuli, dokud nezesklovatí. Potom přidáme květák a dobře okořeníme, přidáme bobkový list a větší špetku čerstvě nastrouhaného 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.