

Krem kalafiorowy

Aksamitny krem kalafiorowy – prosty przepis na rozgrzewającą zupę

Delikatny krem kalafiorowy to doskonała propozycja na lekki obiad lub kolację. Ta kremowa zupa zachwyca swoją jedwabistą konsystencją i subtelnym smakiem, który docenią zarówno dorośli, jak i dzieci. Przygotowanie jest niezwykle proste – wystarczy ugotować warzywa w bulionie, zmiksować je na gładką masę i udekorować świeżymi dodatkami.

Dla kogo?

Krem kalafiorowy to idealna propozycja dla osób poszukujących lekkiego, ale sycącego posiłku. Sprawdza się doskonale w diecie osób dbających o linię, wegetarian oraz wszystkich, którzy cenią sobie proste, domowe zupy. Dzięki delikatnej konsystencji będzie też odpowiedni dla seniorów i małych dzieci.

Na jaką okazję?

Ta [zupa](#) świetnie sprawdzi się jako pierwsze danie podczas rodzinnego obiadu, lekka kolacja w chłodniejsze dni lub jako rozgrzewający posiłek w okresie jesienno-zimowym. Możesz ją również przygotować na większe przyjęcie – elegancko podana w małych filiżankach będzie oryginalnym elementem menu.

Czy wiesz, że?

Kalafior to prawdziwa skarbnica witamin i składników mineralnych. Jest bogaty w witaminę C, K oraz kwas foliowy. Zawiera również przeciwutleniacze, które wspierają odporność organizmu. Gotowanie kalafiora w bulionie pozwala zachować

więcej wartości odżywczych niż tradycyjne gotowanie w wodzie.

Dla urozmaicenia

Podstawowy przepis możesz modyfikować według własnych upodobań. Spróbuj dodać prażone pestki dyni zamiast groszku ptysiowego, posyp zupę chrupiącymi grzankami lub podaj z kleksem kwaśnej śmietany. Możesz też wzbogacić smak dodając do zupy odrobinę curry lub gałki muszkatołowej.