

## Krem z karczochów z suszonymi pomidorami



## Składniki

200 g - dna karczochów z puszki  
150 g - chudego twarogu  
jaja  
1 łyżeczka - utartej skórki z niepryskanej cytryny  
sól, biały pieprz  
gałka muszkatołowa  
50 g - suszonych pomidorów w oleju  
gałązki bazylii  
200 ml - bulionu warzywnego  
50 g - masła  
tłuszcz do posmarowania foremek

## Opis wykonania

Krem z karczochów i twarogu z sosem z suszonych pomidorów i bazylii. Zdrowe zupy mogą być pyszne i sycące, zastępują nieraz cały obiad!

Dno karczochów odsączyć i zmiksować na gładką masę. Dodać twaróg i jaja. Przyprawić skórką z cytryny, solą, pieprzem i gałką muszkatołową. Natłuścić cztery foremki (125 ml) i napełnić masą. Lekko uderzyć dnem foremki o miękkie podłoże, aby usunąć pęcherzyki powietrza z masy. Przykryć folią odporną na działanie wysokiej temperatury i gotować według przepisu. Krem jest gotowy, gdy jego konsystencja jest stała. 15 minut przed podaniem osuszyć pomidory ręcznikiem papierowym i drobno pokroić. Drobno pokroić listki bazylii. Wymieszać w rondlu pomidory z rosółem warzywnym, gotować 5-7 minut na średnim ogniu. Dodać wiórki masła. Dodać bazylię i doprawić solą i pieprzem. Krem okroić nożem wokół krawędzi foremek i wyłożyć na talerz. Podać sosem i natychmiast podawać. Sposób nastawiania: piekarnik parowy: gotowanie na parze, 90°C, 30 minut. Wskazówka: jeśli używamy świeżych karczochów (4-5 szt.) należy usunąć listki ostrym nożem pozostawiając mięsiste dno. Odciać wewnętrzne listki. Mięsiste dno pokroić sokiem z cytryny i gotować na parze przez 10-15 min.