

Krem z jarmużu i kalafiora z mleczkiem kokosowym



Składniki

300 g - świeżego kalafiora
80 g - jarmużu
(pozbawionego twardych
łodyg)
400 ml - mleczka
kokosowego
1 szt. - duża cebula
2 szt. - ząbki czosnku
50 g - pietruszki – korzeń
1 łyżka - startego
świeżego imbiru
1 łyżka - masła
klarowanego
0,5 łyżeczka - curry
1 łyżeczka - posiekanego
świeżego tymianku
4 łyżka - jogurtu greckiego
sól himalajska do smaku
1 łyżeczka - cukru
pieprz czarny świeżo
mielony

Opis wykonania

Zupa z dodatkiem mleczka kokosowego jest bardzo kremowa, a w smaku wyjątkowa. Dodany imbir nadaje ostrości, a duszone warzywa słodkości.

Cebulę, czosnek, pietruszkę kroimy w drobna kostkę, przekładamy do rondelka i dusimy do miękkości z dodatkiem imbiru, masła, curry, tymianku i 20 ml wody.

Kalafior dzielimy na mniejsze różyczki i gotujemy do miękkości w lekko osolonej wodzie, odcedzamy.

Liście jarmużu (mniejsze kawałki) sparzamy wrzątkiem z dodatkiem cukru i soli (1 łyżeczka). Odcedzamy i przelewamy zimną wodą. Jarmuż pozostawiamy na cedzaku do odcieknięcia, następnie odciskamy z nadmiaru wody lub suszymy za pomocą suszarki do sałaty.

Kalafior, jarmuż dodajemy do uduszonych warzyw, dolewamy mleczka kokosowego i całość miksujemy za pomocą np. blendera do uzyskania gładkiej, kremowej konsystencji.

Na sam koniec doprawiamy solą i pieprzem do smaku.

Krem podajemy z łyżeczką jogurtu greckiego, lub z prażonymi płatkami migdałowymi.