Zupa krem z kalafiora (bez mleka, glutenu)

Nasza wegańska zupa krem z kalafiora to danie szybkie i sycące. Jest wykwintna, ładnie się prezentuje, lubią ją dzieci (zwłaszcza gdy są w niej grzanki), a podana gościom zawsze podnosi rangę obiadu. Zupa – krem to zawsze dobry pomysł na obiad. Wszyscy się nią zajadają.

Składniki:

- 1 mały kalafior
- 4 średnie ziemniaki
- 1/2 małego pora
- sól ziołowa lub himalajska
- pieprz (lub inne przyprawy do smaku)
- 2 łyżki oleju
- 1 łyżka soku z cytryny
- 200 ml mleka kokosowego
- natka pietruszki lub koperek

Przygotowanie zupy krem z kalafiora:

Kalafior, ziemniaki i pora pokroić na duże kawałki, zalać wrzątkiem tak, żeby warzywa były przykryte. Dodać sól oraz olej i gotować do miękkości warzyw. Całość zmiksować, wlać mleko kokosowe, sok z cytryny i przyprawić. Można podawać z bezglutenowymi grzankami i zieleniną.

Smacznego!

Polecamy także przepisy na inne zupy:

- Zupa ogórkowa z batatami
- Zupa jarzynowa z jarmużem

- Zupa krem z białych szparagów
- Zupa pomidorowa z czerwoną soczewicą
- Zupa z cukinii z grzankami
- Zupa z pieczonych warzyw
- Zupa z soczewicy i warzyw z quinoa
- Krupnik z kaszą jaglaną
- Gazpacho z kaszą jaglaną
- Bezmleczny chłodnik litewski

Alergia Pokarmowa

Zupa krem z kalafiora

Zupa krem z kalafiora