



BezOkruszka.pl

Zdrowe i pyszne
przepisy bezglutenowe

Zupa krem z kurek zabelana kalafiorem

- 0,8 l bulionu warzywnego
- 400 g kurek
- 1 cebula
- ½ kalafiora
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- pęczek świeżego koperku
- świeżo zmielony pieprz
- sól



PRZEPIS NA OK. 1 LITR



Bezglutenowy



Wegański

1. Kurki oczyść pędzelkiem do grzybów. **2.** W garnku rozgrzej 1 łyżkę oleju i dodaj posiekaną cebulę oraz kurki. **3.** Podsmaż przez 4-5 minut często mieszając. **4.** Zalej warzywnym bulionem i gotuj 10-15 minut na średnim ogniu. **5.** 5 minut przed końcem gotowania dodaj do garnka oddzielone różyczki kalafiora. **6.** Następnie wyjmij ugotowany kalafior i przełóż go do blendera z 3-4 łyżkami bulionu. Zmiksuj na krem i przełóż do osobnej miseczki. **7.** Pozostały bulion z kurkami zmiksuj w blenderze na gładką zupę krem, zostawiając kilka całych kurek do dekoracji. **8.** Zupę przelej ponownie do garnka, dopraw do smaku solą i świeżo zmielonym pieprzem. **9.** Podawaj gorącą, posypaną świeżym koperkiem, kurkami i zabeloną kremem z kalafiora.

