

Хранене за здраве

Крем супа от карфиол

Брой калории в една порция: 127{mosimage}

Продукти за 4 порции:

- 500 гр. карфиол
- 3/4 литра вода /750 мл./
- 1/4 литър обезмаслено прясно мляко /250 мл./
- 1 жълтък
- 2 непрепълнени супени лъжици заквасена сметана
- 1 непрепълнена супена лъжица растителен маргарин
- 2 непрепълнени супени лъжици брашно
- сол, черен пипер◆

Приготвяне:

Измийте и начупете карфиола на букетчета. Сварете го в подсолената вода 20 минути.

На слаб огън препечете леко брашното до розово и объркайте с маргарина, размийте полученото “тесто” малко по малко с млякото. Бъркайте постоянно до сгъстяване /около 10 минути/.

Смесете сварения карфиол, без да го изцеждате от водата му, с получената брашна каша. Смелете с миксер и оставете на слаб огън десетина минути на затворен капак.

Точно преди да сервирате, направете застройка с жълтъка и заквасената сметана.

Ако е нужно, добавете сол и черен пипер на вкус.

