

Syovo-špenátová polievka s karfiolom

Potrebuje

- - kokosový olej
- - trocha na poprášenie špaldovej múky
- - liter kokosového mlieka
- - 4 hrste čerstvých špenátových listov
- - dve veľké ružičky karfiolu
- - dve vajcia
- - soľ
- - korenie
- - tvrdý syr Karička

Postup

Na rozohriatom kokosovom oleji si popražím trocha múky, pridáme špenátové listy a zalejeme mliekom a trochou vody, osolíme okoreníme a necháme zovrieť. Následne rozmixujeme ponorným mixérom, pridáme na drobno rozobraté ružičky karfiolu a varíme kým nie je karfiol hotový, na koniec si rozšľaháme vajíčka a vlejeme do polievky jednoduché, rýchle a zdravé do ešte horúcej polievky nastrúhame tvrdý syr Karička a pomiešame, aby sa roztopil. Kto chce, môže do polievky pridať aj cesnak a na začiatku opražiť cibuľku pre lepšiu chuť a na koniec opieť chlebík.

Tento recept nám posielala: Milena

náročnosť:

čas: 40 minút

porcie: