

ŽIEDINIŲ KOPŪSTŲ SRIUBA SU KMYNAIS

Receptai - Receptai

Автор: zaliavalgis.lt

09.09.2018 20:01



Reikės:

- * 1 žiedinio kopūsto;
- * 1 valg. šaukšto (su kaupu) kmynu;
- * 1 vidutinio dydžio svogūno;
- * šlakelio alyvuogių aliejaus;
- * Himalajų druskos;
- * prieskonių (pvz. lauro lapų, juodųjų pipirų, kajeno pipirų);

Gaminimas:

Puode užverdame nedidelį kiekį vandens (kuo mažiau bus vandens, tuo tirštesnė sriuba gausis), sudedame pasmulkintą žiedinį kopūstą bei kmynus ir verdame. Tuo metu keptuvėje apkepame smulkiai pjaustytą svogūną. Kalafiorui baigiant virti į puodą sudedame druską, prieskonius bei apkeptus svogūnus ir pavardame dar pora minučių.

Išvirtą sriubą sumalame Vitamix maisto smulkintuvu.

Jei turite, tiktų užberti lukštentų kanapių ar/ir Engevita mielių dribsnių!

Skanaus!

Už receptą ir nuotrauką dėkojame: FB "Veganiški receptai"

{JFBCGraph image=https://www.zaliavalgis.lt/images/stories/kalafioru_sriuba.jpg}

Обновлено 10.09.2018 14:52