



Karfiolová polievka

Suroviny:

1 menší karfiol

4-5 ks zemiakov

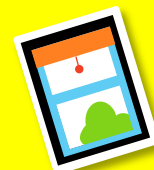
1 smotana na varenie

100g tvrdý syr

sol', muškátový oriešok

múka

ligurček



Postup:

Karfiol umyjeme rozoberieme na ružičky, zemiaky nakrájame na kocky a dáme varit'. Uvarený karfiol a zemiaky rozmixujeme dochutíme sol'ou, muškátovým orieškom. Zahustíme smotanou na varenie a múkou a necháme prevriet'. Podávame so strúhaným syrom a opečeným chlebíkom. Môžeme dozdobiť ligurčekom.

Prajem dobrú chuť

Ps: Vedeli ste, že ligurček okrem toho, že zvýrazní chuť jedla, má aj odhlieňovacie účinky? Ďalej podporuje trávenie, pomáha pri problémoch s močovými cestami, a výborne prečisťuje.

