



iVario®

Zdravé trendy vaření

Petr Náhlík, Kristýna Ostratická
Červen 2021



Květáková polévka s lískovými oříšky

iVario

Polévka z pečeného květáku - 10 porcí

- > 1,5 kg květáku
- > 300 – 400 g brambor
- > 100 g cibule
- > 2 l vývaru (kuřecí)
- > Kokosové mléko na zjemnění
- > Rozmarýn, hladkolistá petrželka
- > Olivový olej, ořechový olej
- > Sůl, pepř

Květák umyjeme, očistíme a rozebereme na růžičky, které pokrájíme. Brambory oloupeme a nakrájíme na menší kousky a cibuli na plátky. Zeleninu restujeme na oleji v pánvi v procesu „Polévka se zarestováním“, přidáme sůl, pepř a větvičky rozmarýnu a restujeme do zlatova.

Poté vlijeme vývar do směsi, pár růžiček květáku si můžeme nechat na ozdobu. Společně povaříme a tyčovým mixérem rozmixujeme do hladka. Dochutíme solí a kořením a zjemníme kokosovým mlékem.

Nasekáme 100 g lískových ořechů nahrubo a pečeme v režimu horkého vzduchu na 180°C lehce do zlatova, ořechy nesmí zhořknout.

Každou porci polévky zdobíme petrželkou a ořechovým olejem.



