

Krem z kalafiora z chrupiącą komosą ryżową

Normatyw surowcowy na 10 l

Składniki :

- ❖ Kalafior 6kg
- ❖ Ziemniaki 2 kg
- ❖ Marchew 0.8 kg
- ❖ Pietruszka 1 kg
- ❖ Seler 0.5 kg
- ❖ Masło 0.2 kg
- ❖ Oliwa z orzechów włoskich 0.2 l
- ❖ Komosa ryżowa czarna 0.5 kg
- ❖ Ziele angielskie 1 paczka
- ❖ Liść laurowy 1 paczka
- ❖ Sól do smaku
- ❖ Pieprz do smaku
- ❖ Kminek do smaku
- ❖ Rukola 0.5 paczki
- ❖ Orzechy włoskie 0.2 kg

Sposób wykonania :

Przeprowadzić obróbkę wstępną warzyw. Przygotować wywar z warzyw (marchew, pietruszka, seler, liść laurowy, ziele angielskie) i odcedzić. Na wywarze ugotować kalafior i ziemniaki, zmiksować. Doprawić zupę. Ugotować komosę. Orzechy posiekać i uprażyć. Zupę wyporcjować, posypać komosą, orzechami. Skropić olejem i udekorować rukolą.

Klasa 3GB: Paweł, Monika, Jakub, Paulina

Opiekun: mgr Marzena Wnęć