

Cvjetača na tri načina



NAČIN PRIPREME
Jednostavna priprema

Sastojci

Sastojci za čips od listova cvjetače

Listovi cvjetače
30 ml K Plus maslinovog ulja
Sol
Papar

Sastojci (za 4 osobe) za krem juhu od bijelog i zelenog dijela cvjetače:

6 češnjeva češnjaka
60 ml K Plus maslinovog ulja
1 glavica cvjetače
1 luk
9 dl povrtnog temeljca
2 dl K Plus vrhnja za kuhanje
½ žličice timijana
Sol
Papar

Sastojci za dinstane listove cvjetače s balzamičnim octom:

30 ml K Plus maslinovog ulja
Tanko narezani listovi 2 cvjetače (~500 g)
2 češnja češnjaka
30 ml K Plus aceto balsamico
1 žličica K Plus meda
Sol
Papar

Nutritivne vrijednosti



Čips od listova cvjetače

Listove cvjetače operite i posušite. Deblje, vanjske listove narežite na komade otprilike 3 cm dužine, manje ostavite cijele. Prelijte ih maslinovim uljem, rasporedite po plehu koji ste prekrili papirom za pečenje te posolite i popaprite. Pecite na 200°C 15 minuta. Poslužite uz grčki tip jogurta.

Krem juha od bijelog i zelenog dijela cvjetače

Zagrijte pećnicu na 220°C. Cvjetaču operite i narežite na cvjetove. Deblje, vanjske listove i stapku narežite na manje komade. Dodajte i neoguljene, cijele češnjeve češnjaka. Prelijte maslinovim uljem, rasporedite u jednom sloju po plehu koji ste prekrili papirom za pečenje te posolite. Stavite u pećnicu i pecite dok cvjetača i češnjak ne omekšaju i porumene, oko 30 minuta.

Nasjeckajte luk. Zagrijte 1 žlicu maslinovog ulja u loncu na srednje jakoj vatri. Dodajte luk i kuhajte, povremeno miješajući, dok ne omekša, oko 5 minuta. Umiješajte cvjetaču, češnjak kojem ste ogulili koru, povrtni temeljac, papar i timijan. Zakuhajte, smanjite vatru i kuhajte poklopljeno 15 minuta.

Umiješajte vrhnje te miksajte štapnim mikserom dok ne dobijete željenu konzistenciju te po potrebi dodajte još tekućine. Provjerite nedostaje li jelu soli i papra.

Dinstani listovi cvjetače s balzamičnim octom

Zagrijte tavu na srednje jakoj vatri. Dodajte maslinovo ulje i listove cvjetače u tavu te lagano posolite. Kuhajte miješajući 12 minuta.

Dodajte češnjak u tavu, dobro promiješajte i kuhajte 1

Skeniraj za prikaz na web stranici



minutu.

Dodajte balzamični ocat, med, sol i papar. Kada se ocat reducira, za otprilike 3 minute, ugasite vatru i prebacite na tanjur za posluživanje.