



- Polévky
- Těstoviny
- Ásie
- Indie
- Česká klasika
- Jiné hlavní chody
- Dezerty

Brokolicový krém s kokosovým mlékem

Kačí • Praha • 2024-06-02

Ingredience:

- 1 větší brokolice
- 1/4 květák
- 1 plechovka bílých máslových fazolí
- 2 brambory
- 1/2 hrnku kešu ořechů
- 1 lžička dijonské hořčice
- 2 lžíce LSD
- 1 l zeleninového vývaru
- 20 g zázvoru
- 2 lžičky OGF curry
- 1 plechovka kokosového mléka
- sůl
- pepř
- citrónová šťáva
- 2 lžičky sušeného semínka koriandru
- ozdoba: černý sezam, čerstvý koriandr, olej z praženého sezamu

Postup:

- Na oleji dáme nejmenno nasekaný zázvor a všechno koření. Chvilíčku necháme prohřát.
- Přidáme kešu ořechy a chvíličku restujeme.
- Pak přidáme nadrobno nakrájený květák a brokolici, promícháme, zalijeme vývarem / vodou, přidáme fazole, nakrájené brambory a kokosové mléko a vaříme 10 minut, dokud brambory nezměknou.
- Následně rozmixujeme tyčovým mixérem nebo blenderem.
- Přidáme LSD. Dochutíme citrónovou šťávou, solí a pepřem.
- Servírujeme s černým sezamem, čerstvým koriandrem a olejem z praženého sezamu.

[#zázvor](#) [#kešu](#) [#květák](#) [#fazole](#) [#brokolice](#) [#brambory](#)

[Newer](#)

[Older](#)

2025-01-11

Legume nudlovka

2024-06-02

Africká polévka s arašídovým máslem