

OLGAPAWLIKOWSKA.PL

SKŁADNIKI

Liczba porcji 4

Szczegóły wegańskie, bez nabiału,
bez jajek, bez glutenu

Czas przygotowania 20-30 minut pieczenia
i 15 minut gotowania

Przechowywanie lodówka, zamrażarka

- 1 duży kalafior
- 1 główka czosnku
- 1 puszka białej fasoli
- 2 łyżki soku z cytryny
- Sól
- Oliwa z oliwek
- Woda

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Rozgrzej piekarnik do 200 stopni (termoobieg). Podziel kalafiora na różyczki i rozłóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Zetnij górną część główki czosnku, żeby odkryć ząbki i ułóż główkę obok kalafiora. Polej wszystko oliwą i dopraw solą. Piecz ok 20-30 minut, żeby mocno je przyrumienić.

Przełóż pieczone warzywa do garnka, wyciśnij ząbki czosnku z główki (razem z wodą i oliwą z dna blachy/naczynia), dodaj odsączoną fasolę, sok z cytryny i ew. dodaj jeszcze szczyptę soli. Wlej ok. 500 ml wody. Zmiksuj całość, w razie potrzeby dodaj więcej wody. Podgrzej i gotuj na niewielkim ogniu ok 10 minut.

Zupę warto podać z lekko kwaśnymi dodatkami – ja użyłam tapenady (pasty z czarnych oliwek), natki i grzanek, a kolejnego dnia kaparów i sezamu oraz oliwy truflowej – wszystkie składniki pasowały wspaniale.

Oczywiście zupę możesz zamrozić na zapas!

