
Zupa kalafiorowa lub brokułowa (dietetyczna)

Dodano: 2010-01-01 17:43:12

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1667 razy.

25 dkg włoszczyzny (bez kapusty)
1 szklanka śmietanki pasteryzowanej
2 dkg mąk
sól, cukier, do smaku
(2 surowe żółtka)

Zagotować wywar z włoszczyzny, odcedzić . Opłukać kalafior, głąb oczyścić ze zdrewniałej skórki, ugotować w wywarze, przetrzeć . Wymieszać mąkę z kilkoma łyżkami śmietanki, wlać na wrzący wywar, zagotować . Zupę posolić , dodać 1 łyżeczkę cukru. Po uzgodnieniu z lekarzem można dodać żółtka surowe.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD