ВЕЧЕРЯ

Зимна крем супа с карфиол и картофи

Топла зимна супа от карфиол, картоф и морков, гладко пасирана. Лъжица кисело мляко я прави още по-мека - уютна вечеря за студените дни след първата година.

Подготовка: 15 мин **Готвене:** 25 мин **Общо:** 40 мин **Порции:** 4
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти, Глутен

Съставки

- 1 малка глава карфиол (около 200 гр.)
- 2 средни картофа
- 1 морков
- 1 малка глава лук
- 500 мл. зеленчуков бульон или вода
- 1 ч.л. масло или зехтин
- Щипка куркума или кимион (по желание)
- 2 с.л. кисело мляко (по желание за сервиране)

Начин на приготвяне

1. Задушаване на зеленчуците: В тенджера загрейте маслото или зехтина на среден огън. Добавете нарязания лук и го задушете за 2-3 минути, докато омекне и стане златист. След това добавете моркова и картофите и ги задушете за още 5 минути, като разбърквате.
2. Готвене на супата: След като зеленчуците се задушат, добавете карфиола и залейте с бульона или водата. Оставете супата да заври, след което намалете огъня и оставете да къкри на слаб огън за около 15-20 минути, докато всички зеленчуци омекнат.
3. Подправки: По желание можете да добавите щипка куркума или кимион за по-топъл вкус. Тези подправки придават аромат.
4. Пасиране: След като зеленчуците са омекнали, свалете супата от котлона и оставете да изстине леко. Пасирайте супата с блендер до получаване на гладка консистенция.
5. Сервиране: Можете да сервирате супата топла, като добавите 1-2 лъжици кисело мляко за по-кремообразна текстура и лек кисел вкус, който малките деца често харесват.

Съхранение

- Съхранявайте крем супата в плътно затворен контейнер в хладилник до 2 дни. Преди сервиране затопляйте на котлон на среден огън, разбъркващи, докато се сгрее приятно. Ако е станала по-гъста при охлаждане, разредете с малко вода или допълнителен бульон.
- Избягвайте добавянето на киселото мляко преди съхранение - добавете го само при сервиране, за да запазите кремообразната текстура и да не се пресече.

Замразяване

- Замразете пасираната супа в плътно затворени контейнери или във формички за лед до 1 месец. За порции-кубчета: замразете, след което прехвърлете в торби, за да спестите място. Размразявайте в хладилник и затопляйте на котлон, разбъркващи, докато стане топла - можете да добавите киселото мляко при сервиране.

Съвети

- Тази зимна супа с карфиол, картофи и морков е топло и кремообразно ястие, подходящо за студените месеци. Карфиолът дава мек вкус, картофите засищат, а морковът добавя лека сладост и цвят.
- С тази рецепта ще затоплите малчугана си с нещо домашно и вкусно.