



Sült karfiol krémleves (vegán)

Hozzávalók:

1 közepes karfiol
2 dl növényi főzőkrém
1,2 l zöldség alap lé

1 evőkanál teriyaki szósz
1 kk fokhagymapor

½ mokkáskanál só
1 mokkáskanál fehér bors

Elkészítés:



A karfiolt rózsáira szedjük. A nagyobb darabokat ketté vagy három felé vágjuk.



A megsült karfiolokat az alaplébe tesszük, és egy rövid időre összeforraljuk.



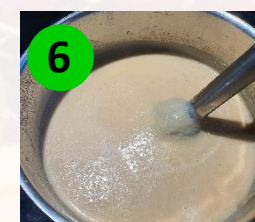
A karfioldarabokat megszórjuk sóval, a fokhagymaporról. Majd meglocsoljuk a teriyaki szósszal. Jól átkeverjük.



Vissza vesszük a hőfokot, és hozzákeverjük a főzőkrémet



Egyenként a sütőpapírral kibélt tepsiben alufólia alatt 190 fokon 35 perc alatt teljesen puhára sütjük. Ezt követően 5 percig fólia nélkül piritjuk, hogy barnás színt kapjon.



Összeturmixoljuk, ízesítjük a fehér borssal.



50 perc

Sütve mindennek más íze lesz. Ez így van a népszerű karfiollal is. Ha pedig hozzáadunk egy kis távolkeleti ízt, új köntösben élvezhetjük a krémlevesünket.