

Biały krem

Składniki

dla 2 głodnych osób

Numery przy składnikach odwołują do dodatkowych informacji, pozwalających wybrać właściwe produkty.

500 ml wody

2 średnie ziemniaki⁽¹⁾, 200 g

0,5 kg kalafiora⁽¹⁾

2 średnie białe cebule⁽¹⁾, 200 g

1 łyżeczka oregano

2 łyżeczki czosnku niedźwiedziego

½ łyżeczki mielonego pieprzu czarnego

1 łyżka [pasty czosnkowej](#)⁽²⁾ lub ½ łyżeczki soli⁽³⁾

3 łyżki uprażonych pestek dyni

Wykonanie

1. Zagotować 500 ml wody. Dodać pokrojone w kostkę ziemniaki oraz kalafiora podzielonego na drobne różyczki. Gotować przez co najmniej 1 minutę.
2. Dodać posiekaną cebulę oraz przyprawy: oregano, czosnek niedźwiedzi i czarny pieprz. Gotować przez co najmniej 1 minutę.
3. Dodać pastę czosnkową. Zagotować, zmniejszyć ogień do minimum i gotować przez 15-20 minut lub do momentu, aż warzywa będą miękkie.
4. Zmiksować na gładką masę. Wierzch posypać uprażonymi pestkami dyni.

Wskazówki

⁽¹⁾ **warzywa:** im lepsza będzie jakość składników, tym danie okaże się smaczniejsze; warto zadbać o warzywa i kasze bio lub od znajomego rolnika

⁽²⁾ **pasta czosnkowa:** przepis na domową pastę czosnkową znajdziecie [tutaj](#)

⁽³⁾ **sól:** my używamy soli himalajskiej, ale możecie użyć innej zdrowej soli – podobno stosunkowo mało szkodliwa jest również kłodawska; należy unikać soli jodowanej z dwóch powodów: (1) jod dodaje się w drodze chemicznych procesów, (2) nadmiar jodu wpływa niekorzystnie na układ hormonalny (m.in. może stać się przyczyną zapalenia tarczycy)