

CVETAČNA KREMNA JUHA S KRUHOVIMI KRUTONČKI



SESTAVINE (za 6 majhnih porcij)

Sestavine za juho

- 500 g cvetače
- 1 šalotka
- 2 stroka česna
- olivno olje
- 1 l zelenjavne jušne osnove (ali vrele vode in zelenjavne jušne kocke)
- 1/2 žličke muškarnega oreščka
- sol
- poper

Sestavine za kruhove kocke - krutončke

- 1 majhna štručka kruha
- 2 žlici parmezana
- 1 majhen šopek parmezana
- 1 košček masla ali olivnega olja
- sol
- poper

PRIPRAVA

Cvetačo razdeli na cvetke, ji dodaj na koščke narezano šalotko in neolupljene stroke česna, vse pokapaj z olivnim oljem in posoli in popopraj ter peči 30 minut v pečici segreti na 220 stopinj. Vmes cvetačo enkrat previdno premešaj.

Pečeno cvetačo prenesi v kozico, s prsti iz lupine previdno iztisni pečene mehke stroke česna, dolij toliko zelenjavne jušne osnove, da le prekriješ cvetačo, posoli in popopraj ter dodaj muškarni orešček ter kuhaj na zmernem ognju približno 15 minut.

Kruh nareži na majhne kockice. Prenesi jih v ognjevarno posodo, pokapaj s stopljenim maslom ali olivnim oljem in peči v pečici, ogreti na 190 stopinj najprej 5 minut. Po petih minutah ognjevarno

posodo previdno vzemi iz pečice, na kruhove kocke naribaj parmezan in potresi s sesekljanim peteršiljem ter kocke premešaj, potem pa peci še 5 minut.

Kuhano zelenjavno juho s paličnim mešalnikom ali v mešalniku spasiraj v kremno juho. Če je preveč gosta, dodaj še malo zelenjavne jušne osnove in juho ponovno zavri. Poskusi in dosoli ali dopopraj, če je potrebno.

Juho postreži v šalčke ter jo okraši s pečenimi kruhovimi kockami.

<https://www.sitfit.si/blog/pet-zdravih-in-zabavnih-otroskih-jedi/>