



Hozzávalók

a natúr (fehér) változathoz:

25 dkg megtisztított karfiolrózsa, só

a sárgarépas (narancs színű) változathoz:

15 dkg megtisztított karfiolrózsa, 10 dkg

megtisztított sárgarépa, só

a brokkolis (zöld színű) változathoz:

15 dkg megtisztított karfiolrózsa, 10 dkg

megtisztított brokkoli rózsza, só

a céklás (lilás színű) változathoz:

15 dkg megtisztított karfiolrózsa, 10 dkg

megtisztított cékla, só

1. A karfiolt a legkisebb lábasba szórjuk és annyi vizet öntünk rá, amennyi éppen ellepi. Enyhén megsózzuk, fölforraltjuk, lefedjük, kb. 15 perc alatt puhára főzzük. Ezután leszűrjük, alaposan lecsöpögtetjük, majd merülőmixerrel pürévé keverjük. Ha kell utanasózzuk. Aki szereti, curry porral is fűszerezheti.
2. A sárgarépas (narancs színű) változat pontosan ugyanúgy készül, mint az előző változat, mindössze annyi különbséggel, hogy a karfiollal együtt főzzük az apróra vágott sárgarépát. Aki szereti, gyömbérporral és borssal is fűszerezheti.
3. A brokkolis (zöld színű) változat pontosan ugyanúgy készül, mint a natúr változat, mindössze annyi különbséggel, hogy a karfiollal együtt főzzük az apróra rózsáira szedett brokkolit. Aki szereti, reszelt szerecsendióval és borssal is fűszerezheti.
4. A céklás (lilás színű) változat pontosan ugyanúgy készül, mint a natúr változat, mindössze annyi különbséggel, hogy a karfiollal együtt főzzük az apró kockákra vágott céklát. Aki szereti, csipetnyi őrölt fahéjjal és szegfűszeggel is fűszerezheti, esetleg egy kevés mézzel édesítheti.

fajtánként 2 főre

Elkészítési idő: 25 perc

Egy adag átlag: 74 kcal