



Chřestový krém

Ingredience

svazek zeleného chřestu: **1 ks**

máslo: **1 PL**

olej: **1 PL**

hladká mouka: **1 PL**

zeleninový vývar: **500 ml**

smetana ke šlehání: **100 ml**

sůl

pepř

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Zlatá střední cesta

Chřest omyjeme, odkrojíme dřevnaté konce a překrojíme cca na čtvrtiny. Můžeme si odložit pár hlaviček chřestu na ozdobu. Rozpálíme si pánev, na troše...

Chřestový krém - recept

Chřest omyjeme, odkrojíme dřevnaté konce a překrojíme cca na čtvrtiny. Můžeme si odložit pár hlaviček chřestu na ozdobu. Rozpálíme si pánev, na troše oleje zpěníme máslo a chřest orestujeme. Poté zasypeme moukou, promícháme, zalijeme horkým zeleninovým vývarem, osolíme, opepříme a vaříme přibližně 20 minut doměkka. Jakmile je chřest měkký, rozmixujeme ho, zjemníme smetanou a

krátce provaříme. **Chřestový krém** můžeme podávat s opečenými mandlemi, krutony nebo sezamovými semínky.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí