

Пюре из цветной капусты с грибами

Визуальный рецепт от DAREBEE

© darebee.net



1 ~ 500 г цветной капусты
½ чашки ~ 100 мл молока
200 г грибов
1 сладкий перец
1 луковица

ВАРИАНТЫ: добавьте молотый имбирь, чеснок, соевый соус и семена кунжута.

2 ПОРЦИИ

ИНСТРУКЦИЯ

1. Цветную капусту разделите руками или ножом на соцветия и хорошо промойте.

2. Поместите капусту в кастрюлю, залейте водой. Накройте крышкой, доведите воду до кипения, затем уменьшите огонь до минимума. Варите 15 минут или пока соцветия цветной капусты не станут мягкими. Слейте воду.

3. Смешайте цветную капусту с молоком, приправьте по вкусу и разомните вилкой или ручным блендером, если хотите, чтобы в пюре было меньше кусочков.

4. Грибы и лук нарежьте соломкой, а болгарский перец – некрупными кусочками. Поместите в сковороду и добавьте ½ стакана воды. Добавьте по 1 ч.л порошка имбиря и чеснока, по 1 ст.л соевого соуса и лимонного сока (если используете). Приправьте по вкусу. Доведите до кипения, уменьшите огонь до среднего и тушите, пока вся вода не испарится, а грибы не станут золотисто-коричневыми и хрустящими.

5. Переложите пюре из цветной капусты на тарелку.

6. Сверху выложите грибы с перцем и посыпьте кунжутом.

