



# Пюре из цветной капусты

Визуальный рецепт от DAREBEE

© [darebee.net](https://darebee.net)

1 ~ 500 г цветной капусты  
½ чашки ~ 100 мл молока

ВАРИАНТЫ: добавьте орехи кешью, зеленый лук и черный перец.

2 ПОРЦИИ

## ИНСТРУКЦИЯ

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

2. Переложите ее в кастрюлю и 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 капусту с молоком, приправьте по вкусу и разомните вилкой или ручным блендером, если хотите, чтобы пюре было более однородным.

4. Переложите на тарелку, украсьте зеленым луком и орехами кешью.

1



2



3



4

