Czosnkowo ziołowe puree z kalafiora

Tradycyjne puree w nowej wersji

Czas na High: 3H

Czas na Low: 0-

Ilość porcji: 3-5

Czas przygotowania: 20

Składniki

- 1 główka kalafiora, pokrojona na kawałki
- 5 ząbków czosnku, obranych
- 4 szklanki bulionu warzywnego
- 3 łyżki masła, pokroić w kostkę
- ⅓ filiżanki jogurtu greckiego
- 2 łyżki stołowe posiekanego świeżego szczypiorku
- 1 łyżka posiekanej świeżej pietruszki
- 1 łyżka posiekanego świeżego rozmarynu
- 1 łyżeczka czosnku w proszku
- Sól i świeżo zmielony czarny pieprz
-

Wykonanie:

Umieścić kalafior, czosnek i bulion w wolnowarze. Kalafior powinien być całkowicie pokryty bulionem. Jeśli nie jest może się to różnić w zależności od wielkości i kształtu wolnowaru, dodaj odrobinę wody, aż będzie przykryty.
Włączyć wolnowar na HIGH i gotować, aż kalafior będzie bardzo miękki, 2½ do 3 godzin. Odcedzić kalafior i czosnek przez sitko, zachowując ½ szklanki bulionu.
Użyj tłuczka do ziemniaków lub dużego widelca, aby grubo rozgnieść kalafior. Kiedy kalafior będzie już grubo utłuczony, dodaj masło i jogurt, i ucieraj do uzyskania stosunkowo gładkiej masy jeśli będzie zbyt sztywna, dolej do ½ szklanki bulionu z gotowania.
Wymieszać szczypiorek, pietruszkę, rozmaryn i czosnek w proszku. Doprawić solą i pieprzem. Podawać na ciepło.