

# Cvjetača na tri načina

 NAČIN PRIPREME  
Jednostavna priprema

## Sastojci

---

### Sastojci za čips od listova cvjetače

Listovi cvjetače  
30 ml K Plus maslinovog ulja  
Sol  
Papar

### Sastojci (za 4 osobe) za krem juhu od bijelog i zelenog dijela cvjetače:

6 češnjeva češnjaka  
60 ml K Plus maslinovog ulja  
1 glavica cvjetače  
1 luk  
9 dl povrtnog temeljca  
2 dl K Plus vrhnja za kuhanje  
½ žličice timijana  
Sol  
Papar

### Sastojci za dinstane listove cvjetače s balzamičnim octom:

30 ml K Plus maslinovog ulja  
Tanko narezani listovi 2 cvjetače (~500 g)  
2 češnja češnjaka  
30 ml K Plus aceto balsamico  
1 žličica K Plus meda  
Sol  
Papar

## Nutritivne vrijednosti

---



### Čips od listova cvjetače

Listove cvjetače operite i posušite. Deblje, vanjske listove narežite na komade otprilike 3 cm dužine, manje ostavite cijele. Prelijte ih maslinovim uljem, rasporedite po plehu koji ste prekrili papirom za pečenje te posolite i popaprite. Pecite na 200°C 15 minuta. Poslužite uz grčki tip jogurta.

### Krem juha od bijelog i zelenog dijela cvjetače

Zagrijte pećnicu na 220°C. Cvjetaču operite i narežite na cvjetove. Deblje, vanjske listove i stapku narežite na manje komade. Dodajte i neoguljene, cijele češnjeve češnjaka. Prelijte maslinovim uljem, rasporedite u jednom sloju po plehu koji ste prekrili papirom za pečenje te posolite. Stavite u pećnicu i pecite dok cvjetača i češnjak ne omekšaju i porumene, oko 30 minuta.

Nasjeckajte luk. Zagrijte 1 žlicu maslinovog ulja u loncu na srednje jakoj vatri. Dodajte luk i kuhajte, povremeno miješajući, dok ne omekša, oko 5 minuta. Umiješajte cvjetaču, češnjak kojem ste ogulili koru, povrtni temeljac, papar i timijan. Zakuhajte, smanjite vatru i kuhajte poklopljeno 15 minuta.

Umiješajte vrhnje te miksajte štapnim mikserom dok ne dobijete željenu konzistenciju te po potrebi dodajte još tekućine. Provjerite nedostaje li jelu soli i papra.

### Dinstani listovi cvjetače s balzamičnim octom

Zagrijte tavu na srednje jakoj vatri. Dodajte maslinovo ulje i listove cvjetače u tavu te lagano posolite. Kuhajte miješajući 12 minuta.

Dodajte češnjak u tavu, dobro promiješajte i kuhajte 1

Skeniraj za prikaz na web stranici

---



minutu.

Dodajte balzamični ocat, med, sol i papar. Kada se ocat reducira, za otprilike 3 minute, ugasite vatru i prebacite na tanjur za posluživanje.