

Krem corba kelj i batat



težina: **lako**

za: **4** osoba

vreme pripreme: **40** min

Sastojci

Potrebno je:

- **1** batat
- **1** krompir
- **1** cvet karfiola + lišće karfiola
- **1-2** listakelja
- **1/2** **pruta** praziluka
- **1** **cen** belog luka
- **2** **kašice** amaranta
- **2** **kašice** domaceg zacina ili suvi zacini
- **1** **kašica** kokosovog ulja
- **1** **komad** belog starog sira
- **malopre** pecenog susama

Priprema

Na kokosovom ulju propržiti iseckan praziluk i beli luk, dodati domaci zacini/suvi zacini i naliti malo vode, kuvati kratko, dodati na kocke secen batat, krompir, cvetice i listove karfiola i secen list kelja.

Kuvati 15-tak minuta, pa dodati i amarant, kuvati još 15 minuta. Skloniti sa ringle, štapićnim mikserom usitniti povrće u krem corbu.

Servirati corbu na tanjir, u sredinu narendati malo sira, a obod tanjira dekorisati pecenim susamom. Corbu poslužiti sa domacim crnim hlebom.

Savet

Amarant sadži bogat sadržaj kalcijuma, gvožđa, belancevina, esencijalnih kiselina, ova biljka ne sadži gluten.