

Juha od cvjetače, prokulice i grejpa - dražesni pupoljci zimski



Nježna i lagana, ali i zasitna juha sa zanimljivim iznenađenjem na kraju.

Cvjetača, prokulica, citrusi... sve nas to asocira na zimu, no jeste li pokušali kombinirati sve troje u jedno jelo?

E pa ja jesam i to tako da sam spremila **gustu juhu od cvjetače i krumpira**, dodavši u nju na kraju pečene prokulice i komadiće crvenog grejpa, začinivši je tek s malo listića komorača.

Nikakva divljanja sa začinima, uloga ove juhe je da vam nježno miluje nepce i želudac i da se nakon jednog tanjura osjećate zasitno, ali lagano. Za to će biti zaslužna i

prokulica, poznata i kao kelj pupčar, jer ona predstavlja pravu malu bombicu kad govorimo o hranjivim tvarima, vitaminima i mineralima.

Sveukupno vrijeme pripreme za ovu juhu **neće biti dulje od pola sata**, a želite li još laganiju varijantu prokulice umjesto da pečete možete kratko spremiti na pari.

Na kraju svakako se ohrabrite da dodate listiće komorača i komadiće grejpa prilikom serviranja, bit će to optimalna količina kiseline i svježine da zaokruži ovaj dražestan doživljaj.



Foto: Marina Ladavac - Juha od cvjetače, prokulica i grejpa

Za 4-6 tanjura juhe trebat će vam:

Sastojci za juhu:

- 400 g cvjetače,
- 300 g krumpira,
- 1 luk (srednje veličine),
- 500 ml povrtnog temeljca,
- 1000 ml vode,
- 2 žlice maslinovog ulja.
- 2 prstohvata soli

Sastojci za pečene prokulice:

- 400 g prokulica,
- 3 žlice maslinovog ulja,
- sol

Za serviranje:

- 1 komad crvenog grejpa,
- svježi listići komorača

Priprema:

1. Očišćene prokulice premazati maslinovim ulje, posoliti te pokrivene peći u prethodno zagrijanoj pećnici na 180°C, 20 do 25 minuta. Za prekrivanje možete koristiti aluminijsku foliju, vrećice za pečenje ili čak i sami izraditi škartoc od papira za pečenje. Povremeno protresite da se ravnomjerno zapeku, svakih 5 do 7 minuta.
2. Za to vrijeme isjeckajte luk, krumpir narežite na kockice približno 2 centimetra velike, a cvjetaču slobodno rukama pokidajte na veće komade.
3. Na ugrijano ulje kratko popržite luk da dobije staklast izgled, otprilike 3 minute. Dodajte krumpir, posolite i miješajući pirjajte još 5 minuta. Zalijte povrtnim

temeljcem i dodajte cvjetaču.

4. Promiješajte da se okusi prožmu i kad počinje lagano ključati ulijte vodu, poklopite i na srednje jakoj vatri pustite da lagano krčka 10 minuta.
5. Provjerite je li krumpir mekan, maknite s vatre i usitnite u blenderu ili štapnim mikserom dok ne dobijete kremastu juhu.
- 6.

Juhu servirajte toplu, dodajte u nju prethodno pečene prokulice, listiće komorača i komadiće crvenog grejpa kojeg prethodno obavezno oljuštite ne samo od kore već i opne.

Dobar tek i svakako javite dojmove!