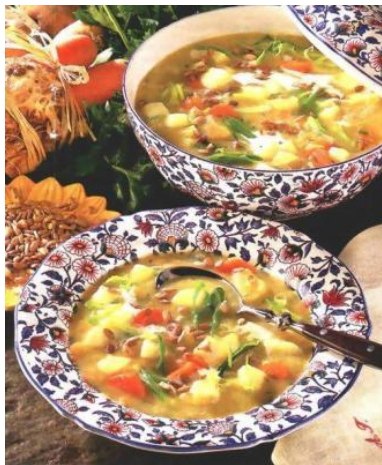


# Kartoflanka z pestkami słonecznika

Przepis dodany przez użytkownika WDK



**Za zgodą autora, przepis z Cook Express. Licencja GPL.**

Ilość porcji: 3-4  
Stopień trudności: łatwe

## Potrzebne składniki:

- ziemniak - 1 1/2 kg
- włoszczyzna - 1 op.
- pestki słonecznika - 5 g
- masło roślinne - 2 łyżka(i)
- bulion - 1 1/2 l
- śmietana kremowka - 12 dag
- gałka muskatołowa - 1 szt.

## Etapy przyrządzania:

- 1.** Ziemniaki obrać, opłukać pod bieżącą wodą, następnie pokroić w dużą kostkę. Włoszczyznę dokładnie oczyścić i umyć. Marchewkę i pietruszkę obrać, pokroić w plasterki. Seler obrać, pokroić w kostkę, por w cienkie krążki. Pestki słonecznika zrumienić na suchej patelni (kilka minut na małym ogniu, nie przerywając mieszania), przełożyć na talerzyk, wystudzić. Masło roślinne rozgrzać w rondlu, podsmażyć na nim pokrojone ziemniaki. Posypać pestkami słonecznika (łyżką), przemieszać, smażyć jeszcze 5 minut na małym ogniu (cały czas mieszać). Pokrojoną włoszczyznę przełożyć do ziemniaków. Wszystkie składniki połączyć rosołem, gotować 15 minut na małym ogniu pod przykryciem. Za pomocą łyżki cedzakowej wyjąć trochę jarzyn, pozostałe zmiksować w rosole na gładkie piure. Śmietanę lekko ubić. Odłożone warzywa wrzucić do zupy, ponownie zagotować. Przyprawić do smaku solą, pieprzem, tartą gałką muskatołową. Na końcu dodać śmietanę. Kartofflankę posypać pestkami słonecznika. Gotowe danie podawać na gorąco bezpośrednio po przyrządzeniu.

## Uwagi:

Za zgodą autora, przepis z Cook Express. Licencja GPL.