Słonecznik bulwiasty wdarł się ostatnimi czasy na polskie salony ;) Kucharze zachwycają się tą bulwą i wiedzą, co robią. Ja dopiero niedawno miałam okazję spróbować kremu z topinambura w legendarnej lubelskiej restauracji Czarcia Łapa. Nie ukrywam, że powalił mnie na kolana. Kremowy, bogaty w smaku - karczochowato-orzechowy, przepyszny po prostu. Moja pasja kulinarna popchnęła mnie do przygotowania kremu własnoręcznie. Przepis mam od szefa kuchni w Czarciej - Macieja, za co ślicznie dziękuję :) Topinambur od Karola, który dorwał go prosto z ziemi ;)



*fot. Kasia Łukasiewicz*

Jednak zanim przejdę do gotowania, to podzielę się garścią informacji na temat bohatera. Kryje w sobie sporo bogactwa. Jeszcze tylko dodam, że smakuje rewelacyjnie surowy, genialnie chrupiący i jędrny jest. :)

Wartości odżywcze bulw topinambura są godne polecenia, zwłaszcza osobom chorym na cukrzycę, zawierają bowiem nie skrobię, lecz aż 18% inuliny, przekształcającej się we fruktozę (cukier prosty) dobrze tolerowaną przez diabetyków. Można go stosować w celu poprawienia przemiany materii i utrzymania właściwej mikroflory jelit, w profilaktyce cukrzycy, nowotworów, chorób serca i naczyń oraz przy niewydolności nerek i arytmii serca. Ponadto wzmacnia układ odpornościowy i pomaga w stanach przewlekłego zmęczenia. Bulwy topinambura są bogatym źródłem potasu, żelaza oraz tiaminy. Nie zawierają tłuszczu ani cholesterolu.



**Składniki:** (na 4 osoby) Ja robiłam z 600 g, więc proporcjonalnie zmniejszyłam ilości.



ciepły.



*fot. Kasia Łukasiewicz*