thermomix

ΠΙΚΑΝΤΙΚΗ ΣΟΥΠΑ ΜΕ ΚΟΛΟΚΥΘΑ, ΓΛΥΚΟΠΑΤΑΤΑ ΚΑΙ ΚΑΡΟΤΟ

5 λεπτά 40 λεπτά εύκολη 6 μερίδες

ΥΛΙΚΑ

1 σκελίδα σκόρδο
50 γρ. πράσο, σε κομμάτια
20 γρ. τζίντζερ, φρέσκο, σε κομμάτια
30 γρ. ελαιόλαδο
200 γρ. καρότο, σε κομμάτια (5 εκ.)
270 γρ. γλυκοπατάτα, σε κομμάτια (5 εκ.)
500 γρ. κολοκύθα, σε κομμάτια (5 εκ.)
½ κ.γλ. πιπέρι καγιέν
1 κ.γλ. πιπέρι μαύρο, αλεσμένο
1 κοφτό κ.γλ. αλάτι Ιμαλαΐων
¼ κ.γλ. κανέλα, αλεσμένη
2 πρέζες μοσχοκάρυδο, αλεσμένο
1 κ.γλ. κουρκουμά (turmeric), σε σκόνη
1 κ.σ. σπιτικό ζωμό λαχανικών
500 γρ. νερό, χλιαρό
40 γρ. χυμό λεμόνι, φρέσκο

ΧΡΗΣΙΜΑ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ
σουπιέρα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Βάλτε στον κάδο το σκόρδο, το πράσο, το τζίντζερ, το ελαιόλαδο, κόψτε **5 δευτερόλεπτα/ταχύτητα 5** και σοτάρετε **5 λεπτά/120°C/ταχύτητα 1.**
2. Προσθέστε το καρότο, τη γλυκοπατάτα, την κολοκύθα, το πιπέρι καγιέν, το μαύρο πιπέρι, το αλάτι, την κανέλα, το μοσχοκάρυδο, τον κουρκουμά και κόψτε **20 δευτερόλεπτα/ταχύτητα 4,** με τη βοήθεια της σπάτουλας.
3. Στη συνέχεια, σοτάρετε **8 λεπτά/120°C/ταχύτητα 3.** Καθαρίστε τα τοιχώματα του κάδου με τη σπάτουλα.
4. Προσθέστε το ζωμό λαχανικών, το νερό και μαγειρέψτε **20 λεπτά/100°C/ταχύτητα 2.**
5. Πολτοποιήστε **40 δευτερόλεπτα/ταχύτητα 8**. Μεταφέρετε σε μια σουπιέρα, προσθέστε το χυμό λεμονιού, ανακατέψτε ελαφρά και σερβίρετε ζεστή.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ

- Η σούπα σερβίρεται χλιαρή ή ζεστή.
- Η συνταγή είναι της κλινικής διατροφολόγου Ναστάζιας Σολομωνίδου.