

Krem z pieczonej marchewki i batata

3 porcje 1,15h

Składniki

- 2 cebule
- 4 ząbki czosnku
- 4 cm świeżego korzenia imbiru
- 4 marchewki
- 2 średniej wielkości - bataty
- 4 łyżki oliwy
- 4 łyżki oleju kokosowego
- puszka mleka kokosowego
- przyprawy: sól, pieprz, ostra, mielona papryka, mielona kolendra, mielona kurkuma

Przygotowanie

1. Obrane marchewki i bataty pokroić w kawałki, natrzeć solą i oliwą, włożyć w naczynie do pieczenia i piec w piekarniku do miękkości przez około 30 minut w temperaturze 200 stopni
2. Cebule, czosnek i imbir drobno posiekać
3. W garnku z grubym dnem - rozpuścić olej kokosowy i dodać posiekane - cebulę, czosnek i imbir. Podsmażyć na małym ogniu do miękkości.
4. Dodać upieczone marchewki i bataty, przyprawy i całość podsmażyć jeszcze przez około 3 minuty mieszając składniki co jakiś czas
5. Wlać bulion warzywny lub wodę tak, aby zakryło warzywa. Gotować na średnim ogniu przez około 30 minut

6 Dodać puszkę mleka kokosowego i zagotować jeszcze przez 15 minut

7 Gorącą zupę wlewać do blendera i miksować na gładki krem przez 1 minutę na prędkości 6

8 Gotowy krem przełożyć do innego naczynia. Gorącą zupę można zapasteryzować w czystym słoiku lub spożyć w przeciągu trzech dni