



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