

karotenowa zupa z imbirowym chrustem

Ta zupa jest skąpana tęsknotą i podarunkiem jaki przywiózł mi mąż ze swojej delegacji. Olej z czerwonej palmy, to w ostatnim czasie królewski dodatek do niemalże wszystkich dań w mojej kuchni. Jego zalet zdrowotnych nie da się zliczyć, warto poeksperymentować i odkryć nowe, ciekawe smaki 😊

Składniki:

- 3 łyżki oleju z czerwonej palmy,
- 2 pory pokrojone w krążki łącznie z jasno zieloną częścią pora,
- 500 gram marchwi pokrojonej w krążki,
- 250 gram słodkiego ziemniaka-batata (obranego i pokrojonego w kostkę),
- 1 1/2 łyżeczki utartego, świeżego imbiru,
- 5 szklanek bulionu warzywnego,
- 125 ml soku z pomarańczy (świeżo wyciśniętego),
- 2 łyżeczki utartej skórki z pomarańczy,
- sól i biały pieprz do smaku,
- chrust imbirowy (ok. 13 cm kawałek korzenia imbiru – obranego i pokrojonego w słupki – julienne, a następnie usmażonego na złoty kolor w głębokim tłuszczu),
- plastry pomarańczy (do dekoracji).



zupa karotenowa

Wykonanie:

1. W dużym rondlu rozgrzewamy olej, dodajemy pora i prużymy go aż zacznie mięknać. Dodajemy marchew, batata i imbir i prużymy kolejne 5 minut.
2. Dodajemy bulion warzywny, doprowadzamy do wrzenia, a następnie redukujemy temperaturę i na małym ogniu pod przykryciem gotujemy ok 20 minut, aż warzywa zmiękną.
3. Przy użyciu ręcznego blendera miksujemy zawartość rondla, na masę nie do końca przypominającą puree. Dodajemy sok z świeżo wyciśniętej pomarańczy, i skórkę pomarańczową. Doprawiamy solą i pieprzem.
4. Zupę przelewamy do talerzy/miseczek, dekorujemy plastrem pomarańczy, a na górę układamy imbirowy chrust:)

*inspiracja: Williams-Sonoma Soup