

Pikantna marokańska zupa marchewkowa

Ta gęsta, kremowa zupa o niepowtarzalnym smaku i aromacie dostarcza bardzo dużo beta-karotenu. Słodycz marchewki i smak przecieru pomidorowego łagodzą nieco ostry smak marokańskich przypraw. Przybierzmy ją w sposób typowy dla marokańskiej kuchni – listkami kolendry.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

50 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 łyżka oliwy z oliwek
1 średnia cebula, pokrojona w cienkie plasterki
3 ząbki czosnku, pokrojone w cienkie plasterki
450 g marchewki, pokrojonej w cienkie plasterki
3/4 łyżeczki cynamonu
3/4 łyżeczki imbiru
3/4 łyżeczki kurkumy
1/2 łyżeczki papryki
1 szklanka soku z marchewki

2 łyżki przecieru pomidorowego
3 łyżki ryżu
3/4 łyżeczki soli
1/2 łyżeczki pieprzu
1/2 szklanki świeżej kolendry, posiekanej

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać oliwę w rondlu na średnim ogniu. Wrzucić cebulę i czosnek. Smażyć 5 minut, często mieszając, aż cebula przyrumieni się na złocisty kolor.

2) Dodać marchewkę, cynamon, imbir, kurkumę i paprykę. Smażyć minutę. Dodać sok z marchewki, przecier pomidorowy, ryż, sól i pieprz oraz 2 szklanki wody. Doprowadzić do wrzenia i dusić pod przykryciem 20 minut, aż marchewka i ryż będą miękkie.

3) Przełożyć do miksera i utrzeć na gładko. Przed podaniem posypać świeżą kolendrą.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 167 kcal, 4 g tłuszczów (w tym 13% NKT), 4 g białka, 31 g węglowodanów, 4,9 g błonnika, 0 mg cholesterolu, 562 mg soli