



Karotka w roli głównej: sycąca zupa-krem z pikantną nutą

data aktualizacji: 2014.10.05

Marchew to jedno z najczęściej spotykanych warzyw w naszych kuchniach. Jednak bardzo rzadko występuje w roli głównej. Najczęściej jest po prostu dodatkiem do zup i sałatek. W tym przepisie jest inaczej. Z cyklu "szybko, smacznie i zdrowo" prezentujemy przepis na jesienną zupę-krem z marchewki z pikantną nutą. Gęsta konsystencja sprawi, że danie będzie sycące, a marchew w dużym stężeniu zapewni nam dawkę witamin, której bardzo potrzebujemy podczas jesiennego przesilenia. Świetna propozycja dla dzieci.

Danie wegetariańskie Trudność: łatwe Czas przygotowania: około 40 minut

Składniki:

duża marchew - 6 szt. [czosnek](#) - 4 ząbki cebula - 1 szt. bulion - 4 szklanki masło - 2 łyżki curry - 1 szczypta [papryka](#) ostra - 1 szczypta [sól](#) - 1 szczypta [pieprz](#) - 1 szczypta cukier - szczypta [jogurt](#) naturalny - 100 ml pietruszka

Sposób przygotowania:

Marchew obieramy, kroimy w kosteczkę. Cebulę drobno siekamy. Czosnek przeciskamy przez praskę. W garnku rozpuszczamy masło. Wrzucamy warzywa i podsmażamy ok. 5 minut, cały czas mieszając. Do warzyw dosypujemy paprykę wraz z curry i smażymy jeszcze chwilę. Wlewamy gorący bulion. Gotujemy ok. 20-30 minut, aż marchewka będzie miękka. Po ugotowaniu wszystko razem miksujemy blenderem na krem. Doprawiamy solą, pieprzem i szczyptą cukru. Jeżeli nie jesteśmy pewni, ile dodać bulionu, by uzyskać pożądaną konsystencję, wlewajmy płyn stopniowo.

Smacznego!

Źródło: <https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/51444-karotka-w-roli-glownej-sycaca-zupa-krem-z-pikantna-nuta>