Łatwa zupa marchewkowa

Rozgrzewająca, aromatyczna zupa marchewkowa. Idealna na pochmurne dni.

Czas na High: 4-5H
Czas na Low: 6-7H
Ilość porcji: 6+
Czas przygotowania: 20

Składniki



- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 2 łyżki świeżo startego imbiru
- 4 ząbki czosnku, grubo posiekane
- 2 łyżeczki mielonego kminku
- ¼ łyżeczki czerwonych płatków chili
- 1 łyżeczka mielonej kurkumy
- 4 filiżanki posiekanej marchewki
- 2 x 450 g puszki pomidorów pokrojonych w kostkę
- 1 filiżanka suchej czerwonej soczewicy, przepłukanej
- ½ łyżeczki soli
- 3 filiżanki bulionu warzywnego
- 1 szklanka mleka kokosowego
- 2 łyżki stołowe octu jabłkowego lub świeżego soku z cytryny
- 1 łyżka syropu klonowego
-

Wykonanie:

Na patelni podgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu. Dodaj imbir, czosnek, kminek, płatki chili i kurkumę, i podsmaż do uzyskania aromatu, około 2 minut, ciągle mieszając. ten krok można pominąć
Dodaj przyprawy wraz z marchewką, pomidorami, soczewicą, solą i bulionem do wolnowaru, mieszając aż do dobrego połączenia składników.
Przykryj i gotuj na HIGH przez 4-5 godzin lub na LOW przez 6-7 godzin, lub do momentu, gdy marchew będzie miękka, a soczewica zacznie mięknąć i rozpadać się. Mieszaj od czasu do czasu.
Odkryj i dodaj mleko kokosowe, ocet i syrop klonowy, mieszając do połączenia. Używając blendera, zmiksuj do uzyskania gładkiej masy. Ewentualnie, pracując partiami, ostrożnie przelej zupę do blendera. Zmiksuj do uzyskania gładkiej konsystencji, a następnie przelej do garnka.
Spróbuj i dodaj dodatkową sól lub ocet, jeśli chcesz. Podawaj z dowolnymi dodatkami, które lubisz.