



Αντιοξειδωτική σούπα με κουνουπίδι και κουρκουμά

15'

Χρόνος
Εκτέλεσης

30'

Χρόνος
Ψησίματος

8

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας

Συστατικά

- 1 κρεμμύδι
- 2 καρότα
- 2 στικ σέλερι
- 2 σκ. σκόρδο
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κουνουπίδι
- 1 κ.σ. τζίντζερ, ψιλοκομμένο
- 1 κ.γ. κουρκουμά, ψιλοκομμένο
- 1 κ.γ. κύμινο
- 1 λίτρο νερό
- 1 κύβο λαχανικών
- αλάτι
- πιπέρι
- 200 γρ. γάλα καρύδας
- 1/4 ματσάκι μαϊντανό, ψιλοκομμένο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

71 Θερμίδες (kcal)	2.2 Λιπαρά (γρ.)	0.7 Κορ.Λίπη (γρ.)	9.9 Υδατ/κες (γρ.)
4%	3%	4%	4%
5.3 Σάκχαρα (γρ.)	2.4 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.9 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.26 Αλάτι (γρ.)
6%	5%	12%	4%

Μέθοδος Εκτέλεσης

- **Ψιλοκόβουμε** το κρεμμύδι. Κόβουμε το καρότο στα 4 και σε λεπτές φέτες πάχους 0,5 εκ. Το σέλερι σε φέτες πάχους 0,5 εκ. και το σκόρδο ψιλοκομμένο.
- Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μία **κατσαρόλα** σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε τα λαχανικά για 2-3 λεπτά.
- Κόβουμε το κουνουπίδι σε μπουκετάκια και τα προσθέτουμε στην κατσαρόλα μαζί με το τζίντζερ, τον κουρκουμά και το κύμινο.
- Σοτάρουμε για 1 λεπτό ακόμα και προσθέτουμε το νερό, τον κύβο λαχανικών, το αλάτι και το πιπέρι. Βράζουμε για 20 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν τα λαχανικά.
- Αφαιρούμε την κατσαρόλα από τη φωτιά.
- Αφαιρούμε τα μισά λαχανικά με τη βοήθεια μίας **τρυπητής κουτάλας** και με ένα ραβδομπλέντερ πολτοποιούμε τα υπόλοιπα υλικά της κατσαρόλας.
- Προσθέτουμε το γάλα καρύδας και βράζουμε για 10 λεπτά ακόμα.
- Αφαιρούμε από τη φωτιά και προσθέτουμε τα λαχανικά που κρατήσαμε στην άκρη στην κατσαρόλα.
- Ελέγχουμε τα καρυκεύματα, προσθέτουμε τον ψιλοκομμένο μαϊντανό και σερβίρουμε.