



# Καροτόσουπα

15'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

30'

Χρόνος  
Ψησίματος

4-6

Μερίδες

2

Βαθμός  
Δυσκολίας

## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Σε μία **κατσαρόλα** προσθέτουμε το ελαιόλαδο, τα πράσα χοντροκομμένα, τα κρεμμύδια χοντροκομμένα και σοτάρουμε.
- Ρίχνουμε τα καρότα κομμένα σε μεγάλα κομμάτια, το σκόρδο ψιλοκομμένο, την κρυσταλλική ζάχαρη και σοτάρουμε για 7-8 λεπτά για να καραμελώσουν.
- Σβήνουμε με λευκό κρασί και χυμό από ένα λεμόνι.
- Προσθέτουμε τον κόλιανδρο, το κύμινο, το μοσχοκάρυδο, τον κουργουμά, 1 1/2 λίτρο νερό και τους κύβους λαχανικών.
- Όταν πάρει βράση χαμηλώνουμε τη φωτιά και το αφήνουμε να σιγοβράσει για 30 λεπτά.
- Αφαιρούμε τη σούπα από τη φωτιά και χτυπάμε με ένα ραβδομπλέντερ για να πολτοποιηθεί.
- Προσθέτουμε την κρέμα γάλακτος, το υπόλοιπο βραστό νερό, τον χυμό από ένα λάιμ, αλάτι, πιπέρι και συνεχίζουμε να χτυπάμε.
- Σερβίρουμε με φέτες λάιμ, φρέσκο κόλιανδρο, ελαιόλαδο και **ελιόψωμο**.

## Συστατικά

- 2 πράσα
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 κρεμμύδια, ξερά
- 6 καρότα, μεγάλα
- 1 σκ. σκόρδο
- 1 κ.σ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 100 γρ. κρασί λευκό
- χυμό λεμονιού, από 1 λεμόνι
- 1/2 κ.γ. κόλιανδρο
- 1/2 κ.γ. κύμινο
- 1 πρέζα μοσχοκάρυδο
- 1 κ.σ. κοφτή κουργουμά
- 2 λίτρα νερό, βραστό
- 2 κύβους λαχανικών
- 100 γρ. κρέμα γάλακτος 35%
- χυμό λάιμ, από 1 λάιμ
- αλάτι
- πιπέρι

Για το σερβίρισμα

- 2 φέτες λάιμ
- κόλιανδρο, φρέσκο
- ελαιόλαδο
- **ελιόψωμο**

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

178 Θερμίδες (kcal)	9.3 Λιπαρά (γρ.)	4.7 Κορ.Λίπη (γρ.)	18.0 Υδατ/κες (γρ.)
9%	13%	24%	7%
15.0 Σάκχαρα (γρ.)	2.1 Πρωτεΐνη (γρ.)	6.6 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.39 Αλάτι (γρ.)
17%	4%	26%	7%