



Σούπα με κάρι και γλυκοπατάτες

20'
Χρόνος
Εκτέλεσης

40'
Χρόνος
Ψησίματος

4-6
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Ξεφλουδίζουμε τις γλυκοπατάτες, τις κόβουμε σε κύβους 2 εκ. και τις βάζουμε σε ένα **μπολ**.
- Κόβουμε σε φέτες τα κρεμμύδια, το σκόρδο, την πιπεριά τσίλι και τις λιαστές ντομάτες.
- Σε μια **κατσαρόλα** βάζουμε το ελαιόλαδο και τοποθετούμε σε μέτρια φωτιά.
- Ρίχνουμε μέσα τα κρεμμύδια και σοτάρουμε για 2-3 λεπτά.
- Προσθέτουμε το σκόρδο, την πιπεριά, και συνεχίζουμε να σοτάρουμε για 1-2 λεπτά ακόμα.
- Ρίχνουμε τον κourkouμά, το κάρι, τις γλυκοπατάτες, το θυμάρι, και ανακατεύουμε με μια ξύλινη κουτάλα.
- Προσθέτουμε το νερό, τον κύβο λαχανικών, αλάτι, πιπέρι, και βράζουμε για 30 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν οι γλυκοπατάτες.
- Ρίχνουμε το γάλα καρύδας και βράζουμε για 5-10 λεπτά ακόμα.
- Αφαιρούμε από τη φωτιά, πασπαλίζουμε με φρέσκο κόλιανδρο ψιλοκομμένο και σερβίρουμε με κους κους.

Συστατικά

- 1 κιλό γλυκοπατάτες
- 2 κρεμμύδια
- 1 σκ. σκόρδο
- 1 πιπεριά τσίλι
- 80 γρ. λιαστή ντομάτα
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. κourkouμά
- 1 κ.σ. κάρι
- 1 κ.σ. θυμάρι, ψιλοκομμένο
- 1 λίτρο νερό
- 1 κύβο λαχανικών
- αλάτι
- πιπέρι
- 300 γρ. γάλα καρύδας

Για το σερβίρισμα

- 1/2 ματσάκι κόλιανδρο, ψιλοκομμένο
- κους κους, βρασμένο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

258 Θερμίδες (kcal)	4.3 Λιπαρά (γρ.)	1.3 Κορ.Λίπη (γρ.)	46.0 Υδατ/κες (γρ.)
13%	6%	7%	18%
19.0 Σάκχαρα (γρ.)	3.7 Πρωτεΐνη (γρ.)	7.1 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.44 Αλάτι (γρ.)
21%	7%	28%	7%