



# Σούπα με παντζάρι και μάνγκο

**20'**  
Χρόνος  
Εκτέλεσης

**40'**  
Χρόνος  
Ψησίματος

**6-8**  
Μερίδες

**1**  
Βαθμός  
Δυσκολίας



## Συστατικά

- 800 γρ. παντζάρια, φρέσκα
- 600 γρ. μάνγκο
- 1 κρεμμύδι
- 1 σκ. σκόρδο
- 10 γρ. τζίντζερ, φρέσκο
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 50 γρ. κρασί λευκό
- 1 λίτρο γάλα καρύδας
- 1 κύβο λαχανικών
- αλάτι
- πιπέρι

Για το σερβίρισμα

- 1 μάνγκο, κομμένο σε κυβάκια 2 εκ.
- φύλλα κόλιανδρου
- πιπέρι, φρέσκο

## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Καθαρίζουμε τα παντζάρια, το **μάνγκο**, και τα κόβουμε σε κυβάκια 2 εκ.
- Ψιλοκόβουμε το **κρεμμύδι**, το σκόρδο και το τζίντζερ.
- Τοποθετούμε μια **κατσαρόλα** σε μέτρια φωτιά, ρίχνουμε το ελαιόλαδο, και μόλις ζεσταθεί προσθέτουμε το κρεμμύδι και σοτάρουμε για 2-3 λεπτά.
- Προσθέτουμε το σκόρδο, το τζίντζερ, το παντζάρι, το μάνγκο, και συνεχίζουμε να σοτάρουμε για 2-3 λεπτά ακόμα.
- Σβήνουμε με το κρασί και αφήνουμε 1-2 λεπτά να εξατμιστεί.
- Ρίχνουμε το γάλα καρύδας, τον κύβο, αλάτι, πιπέρι, και χαμηλώνουμε τη φωτιά.
- Αφήνουμε να σιγοβράσει για 30-40 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν τα λαχανικά.
- Αφαιρούμε από τη φωτιά και χτυπάμε με το ραβδομπλέντερ μέχρι να ομογενοποιηθεί.
- Σερβίρουμε με μάνγκο κομμένο σε κυβάκια, φύλλα κόλιανδρου και φρέσκο πιπέρι.

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

184 Θερμίδες (kcal)	6.6 Λιπαρά (γρ.)	2.1 Κορ.Λίπη (γρ.)	25.0 Υδατ/κες (γρ.)
9%	9%	11%	10%
22.0 Σάκχαρα (γρ.)	3.3 Πρωτεΐνη (γρ.)	5.4 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.51 Αλάτι (γρ.)
24%	7%	22%	9%