



Σούπα βελουτέ με ψητό κουνουπίδι και κάρι

20'
Χρόνος
Εκτέλεσης

20'
Χρόνος
Ψησίματος

4-6
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Κόβουμε το κουνουπίδι σε μπουκετάκια, το κρεμμύδι σε λεπτές φέτες και το σκόρδο στη μέση.
- Τα βάζουμε σε ένα μπολ και τα ανακατεύουμε.
- Προσθέτουμε το ελαιόλαδο, την πάπρικα, ½ κ.γ. κύμινο και ανακατεύουμε καλά.
- Μεταφέρουμε το μείγμα σε ένα ταψάκι και ψήνουμε στον φούρνο για 25-30 λεπτά.
- Όσο ψήνουμε τα λαχανικά, βάζουμε σε μία κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά το νερό, τον κύβο λαχανικών, την πάστα κάρυ, 1 κ.γ. κύμινο, τον κόλιανδρο, την καπνιστή πάπρικα, τον κουρκουμά και ζεσταίνουμε μέχρι να αρχίσει να σιγοβράζει το νερό.
- Αφού ψηθούν τα λαχανικά μας, αφαιρούμε από τον φούρνο το ταψί και το αδειάζουμε στην κατσαρόλα με τον ζωμό και τα μπαχαρικά μας. Αν θέλουμε κρατάμε μερικά μπουκετάκια από το κουνουπίδι για το σερβίρισμα.
- Χαμηλώνουμε τη φωτιά, προσθέτουμε το αλάτι, το πιπέρι και σιγοβράζουμε για 15 λεπτά.
- Με ένα ραβδομπλέντερ χτυπάμε τη σούπα να μην έχει κομμάτια και προσθέτουμε το γάλα καρύδας.
- Ελέγχουμε τα καρυκεύματα και σιγοβράζουμε για 5-10 λεπτά.
- Αφαιρούμε από τη φωτιά. Διακοσμούμε με τα μπουκετάκια, τον ψιλοκομμένο μαϊντανό και σερβίρουμε.

Συστατικά

- 1 κουνουπίδι, μεγάλο
- 1 κρεμμύδι, μεγάλο
- 3 σκ. σκόρδο, καθαρισμένες
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1/2 κ.γ. πάπρικα, γλυκιά
- 1 1/2 κ.γ. κύμινο
- 1 1/2 λίτρο νερό
- 1 κύβο λαχανικών
- 1 κ.γ. κάρι, σε πάστα
- 1/2 κ.γ. κόλιανδρο, σε σκόνη
- 1/2 κ.γ. πάπρικα, καπνιστή
- 1/2 κ.γ. κουρκουμά
- αλάτι
- πιπέρι
- 400 γρ. γάλα καρύδας
- μαϊντανό, ψιλοκομμένο, για το σερβίρισμα
- 1 κ.γ. ελαιόλαδο, για το σερβίρισμα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

204 Θερμίδες (kcal)	15.0 Λιπαρά (γρ.)	12.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	13.0 Υδατ/κες (γρ.)
10%	21%	60%	5%
6.7 Σάκχαρα (γρ.)	3.9 Πρωτεΐνη (γρ.)	3.3 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.3 Αλάτι (γρ.)
7%	8%	13%	4%