16 Φεβρουαρίου 2014

Εξωτική σούπα με ψητή κολοκύθα, γαρίδες και καρύδα

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Φωτογραφίες: Γιώργος Δρακόπουλος

Food Styling: Tina Webb

Μια εύκολη συνταγή με εξωτικά υλικά και χαρακτήρα.

από την Τίνα Webb

40 λεπτά ΕΥΚΟΛΟ

Υλικά για 4 άτομα:
500γρ. κολοκύθα
1 κουτ. σούπας φρέσκια λουίζα ψιλοκομμένη ή 1 κουτ. γλυκού ξερή
400ml γάλα καρύδας
500ml ζωμό λαχανικών
400γρ. γαρίδες μεγάλες
χυμό από 1 λάιμ
6 κουτ. γλυκού κάρι
1 πιπερίτσα κόκκινη, καυτερή, ψιλοκομμένη
1 κουτ. σούπας βασιλικό ψιλοκομμένο

Καθαρίζετε την κολοκύθα από τους σπόρους και τη φλούδα και την κόβετε σε κύβους 1 εκ.
Λαδώνετε ένα ταψί, απλώνετε την κολοκύθα, την αλατοπιπερώνετε και την πασπαλίζετε με τη λουίζα. Ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο 180°C για 20 λεπτά μέχρι να μαλακώσει.

Ρίχνετε το γάλα καρύδας, το ζωμό λαχανικών και το κάρι σε ένα wok και σιγοβράζετε για 5 λεπτά μέχρι να διαλυθεί καλά το κάρι.

Προσθέτετε τις γαρίδες και την κολοκύθα και σιγοβράζετε για 10-12 λεπτά.

Ρίχνετε το χυμό λάιμ και τον ψιλοκομμένο βασιλικό και σερβίρετε το φαγητό σε βαθιά μπολ.

Πηγή: protothema.gr