20 Ιανουαρίου 2016

Κολοκυθόσουπα με τζίντζερ, θερμαντική και ανάλαφρη

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

photo: Έφη Κωδωνά

της Έφης Κωδωνά

Από τις πιο ωραίες χειμωνιάτικες γεύσεις και ίσως η πιο καλόβολη σούπα. Δεκτική σε όλους τους γευστικούς και αρωματικούς συνδυασμούς, της ταιριάζουν όλα τα μπαχαρικά, με λίγο γάλα και νόστιμο ζωμό δεν χρειάζεται την υποστήριξη της

κρέμας για βελούδινη υφή. Θερμαντική και ανάλαφρη, μια ζεστή κολοκυθόσουπα με τζίντζερ είναι ό,τι πρέπει για τα γερά κρύα των ημερών.

Υλικά:

- **750 gr. κολοκύθα καθαρισμένη**
- **1 μεγάλο ξερό κρεμμύδι**
- **4 μεσαία καρότα**
- **1 πατάτα**
- **σελινόριζα**
- **2 ½ φλιτζ. τσαγιού γάλα**
- **2 ½ φλιτζ. τσαγιού ζεστό νερό ή ζωμός κότας**
- **3 κουτ. σούπας ελαιόλαδο**
- **2 κουτ. σούπας φρέσκο τζίντζερ τριμμένο ή 1 κουτ. σούπας σκόνη**
- **1 κουτ. γλυκού κάρι σε σκόνη**
- **1 πρέζα φρεσκοτριμμένο μοσχοκάρυδο**
- **αλάτι, φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι**

Διαδικασία

Ζεσταίνουμε το λάδι σε μια μεγάλη κατσαρόλα. Προσθέτουμε το κρεμμύδι ψιλοκομμένο, το τζίντζερ, το κάρι και το μοσχοκάρυδο. Σοτάρουμε ανακατεύοντας με μια ξύλινη κουτάλα μέχρι να εξατμιστούν τα υγρά. Στη συνέχεια προσθέτουμε την κολοκύθα τα καρότα, την πατάτα και την σελινόριζα, όλα καθαρισμένα και ψιλοκομμένα, σοτάρουμε ανακατεύοντας σε μέτρια φωτιά για ακόμη 2 – 3 λεπτά. Προσθέτουμε το γάλα, ανακατεύουμε και συμπληρώνουμε με χλιαρό νερό ή ζωμό κότας.

Προσθέτουμε αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι. Αφήνουμε τη σούπα να σιγοβράσει σε χαμηλή θερμοκρασία για να μη φουσκώσει το γάλα. Βράζουμε μέχρι να μαλακώσουν εντελώς η κολοκύθα και τα καρότα. Απομακρύνουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και πολτοποιούμε με το ραβδομπλέντερ.

Σερβίρουμε σε μπολάκια και γαρνίρουμε με φρεσκοτηγανισμένους σε λίγο λάδι κύβους ψωμιού.

*Η Έφη Κωδωνά είναι φίλη-αναγνώστρια του bostanistas.gr

Πηγή: bostanistas.gr