

Kokosowo-marchewkowa zupa z kurkumą



Nie wiem, jak Wy uważacie, ale według mnie w święta wielkanocne warto zjeść na obiad coś lekkiego i zdrowego, a zarazem wyjątkowego i szybkiego do przygotowania. Myślicie, że to niemożliwe? Uwierzcie mi, że z pozoru zwykła zupa może okazać się naprawdę niezłym hitem wiosennego posiłku. Przesyłam przepis na pyszną zupę, której smak naprawdę Was zaskoczy. Ja ją uwielbiam, a Wy przekonajcie się sami :)!

Oto przepis:

Przepis na zupę kokosowo-marchewkową z kuleczkami tapioki

Składniki

- 2 udka zagrodowe
- 2 duże marchewki
- 1 średnia pietruszka
- 150 ml mleka kokosowego
- 1 łyżeczka kurkumy
- szczypta anyżu
- 4 kulki ziela angielskiego
- sól, papryka ostra do smaku
- 4-5 łyżki kuleczek tapioki

Przygotowanie

1. Uduka czyścimy pod bieżącą wodą, dzielimy na pół, przekładamy do garnka i zalewamy zimną wodą. Marchew i pietruszkę ścieramy w malakserze, bądź tarce o średnich oczkach i przekładamy do wody. Doprowadzamy o gotowania, zmniejszamy ogień. Pozbywamy się wytrąconego białka, dodajmy ziele angielskie oraz szczyptę anyżu i gotujemy na małym ogniu.
2. Po około 20-30 minutach gotowania dodajemy kurkumę, mleko kokosowe i kulki tapioki.
3. Po dodaniu kulek, na samym początku, co jakiś czas mieszamy i gotujemy do momentu, kiedy kulki nie staną się przezroczyste.
4. Całość doprawiamy solą i papryką ostrą do smaku. Zupa ze względu na sporą ilość marchewki i mleko kokosowe ma słodki charakter. Soli nie dawajcie zatem zbyt dużo, tylko tyle, by wydobyć dodatkowy smak.

Dlaczego warto skusić się na tę zupę?

- Ma wyjątkowy, zdecydowanie "wielowarstwowy" smak.
- Kurkuma dobrze wpłynie na Waszą przemianę materii i po ciężkich posiłkach sprawi, że Wasza wątroba i trzustka zdecydowanie odpoczną i poczują się lepiej :).
- Moje ulubione kuleczki tapioki nasycą Wasze brzuchy i nacieszą oczy :)!

No to co, dacie się skusić? Serdecznie zachęcam.