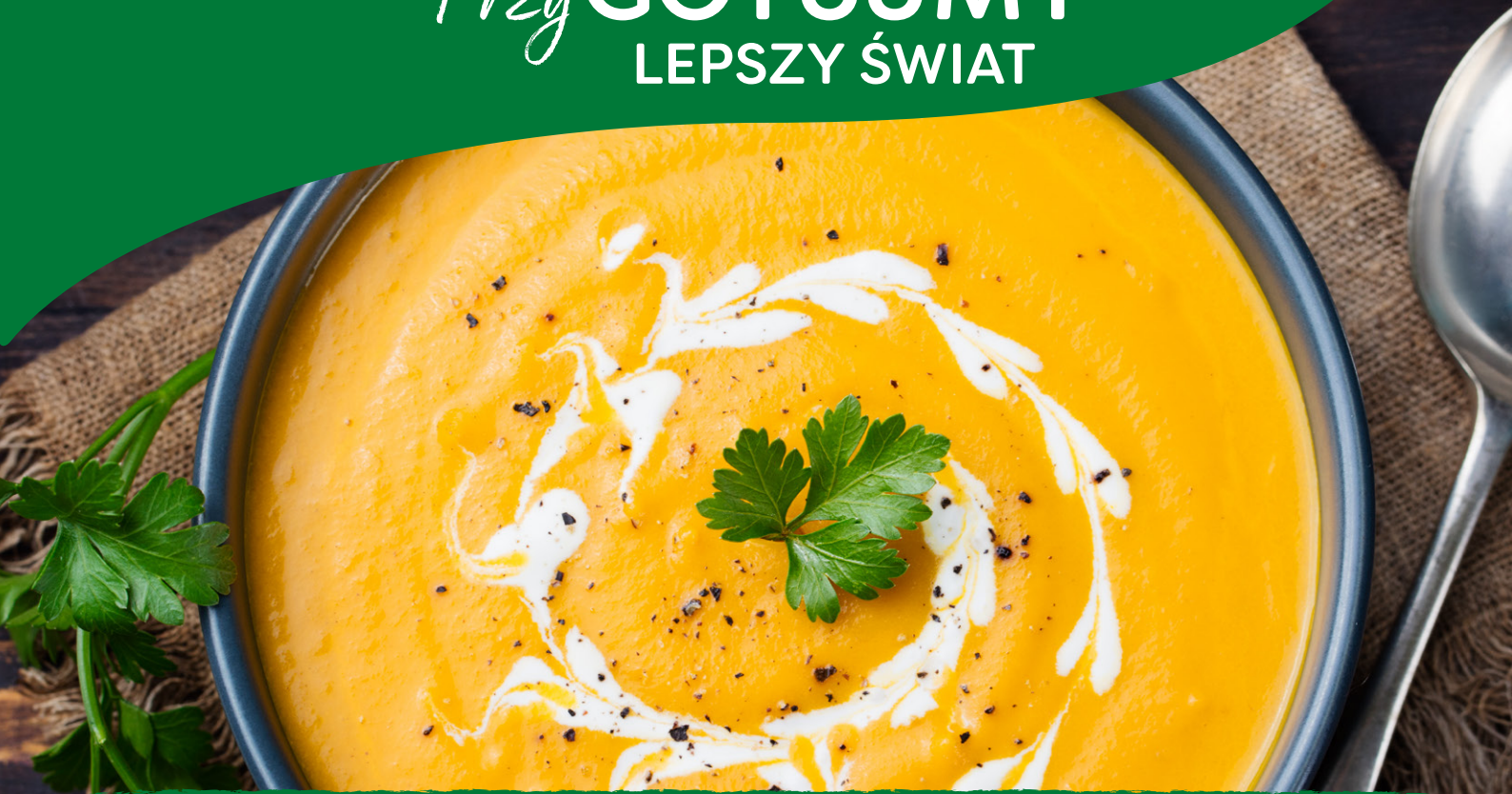


Przy **GOTUJMY** LEPSZY ŚWIAT



Zupa z marchewki i cukinii

Receptura na 4 porcje

Składniki

sól	1 łyżka
liście laurowe	4 szt.
marchewka	4 szt.
kmin rzymski	2 łyżki
kardamon	2 łyżki
kurkuma	1 łyżka
cukinia	1 szt.
oliwa z oliwek	1 łyżka
mleko kokosowe	150 ml
woda	500 ml
papryczka chilli	1 szt.
imbir	1 cm

Wykonanie:

Obierz marchewki. Pokrój je i cukinię w kostki o wielkości około 1,5 cm. Imbir obierz i zetrzyj na tarce. Rozgrzej oliwę z oliwek w garnku na zupę i dodaj cukinię wraz z przyprawami i imbirem. Smaż cukinię przez około 5 minut. Od czasu do czasu mieszaj. Następnie dodaj marchewkę, mleko kokosowe, liście laurowe, sól i wodę. Doprowadzić wszystko do wrzenia i gotować na wolnym ogniu przez około 15 minut na małym ogniu. Sprawdź, czy marchewka jest miękka. Gotuj do momentu, aż będzie. Usuń liście laurowe z zupy i zmiksuj resztę blenderem, aż uzyskasz gładką zupę. Dopraw solą i pieprzem.