




## Rozgrzewający krem marchewkowy z nutą pomarańczowy

 opuncja123

Polecane na: **zupa**

Kuchnia (region): **arabska**

### Warto wiedzieć:

 30 min

 łatwy

 4 porcje

### Składniki:

marchew - 3 szt.  
pietruszka - 1 szt.  
seler (mały) - 1 szt.  
świeży imbir - 1 + 1/2 cm  
papryczka chili - 1 szt.  
czosnek - 1 ząbek  
ziele angielskie - 2 szt.

liście laurowe - 2 szt.  
woda - 750 ml  
sok z połowy pomarańczy - 1/2 szt.  
sok z cytryny - 1 łyżka  
olej kokosowy - 1 pełna łyżeczka  
sos sojowy - 1 łyżka  
sól, pieprz - do smaku

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Warzywa obrać i pokroić w plastry. Imbir zetrzeć na tarce, papryczkę chili drobno posiekać, ząbek czosnku obrać i rozgnieść.

**KROK 2:** Na patelni rozgrzać olej kokosowy, wrzucić imbir, chilli i chwile przesmażyć do uwolnienia się aromatów. Wrzucić warzywa i chwile razem smażyć.

**KROK 3:** Zawartość patelni przetrzucić do garnka, zalać wodą, dodać ziele angielskie i liście laurowe doprowadzić do wrzenia. Wrzucić czosnek i gotować całość, aż warzywa będą miękkie.

**KROK 4:** Wyłączyć palnik, z wywaru wyciągnąć liście laurowe i ziele angielskie, dodać łyżkę sosu sojowego, delikatnie doprawić solą i pieprzem. Całość zmiksować. Do kremu dodać sok z połowy pomarańczy i sok z cytryny, wymieszać. Podawać z natką pietruszki.