Botwinka z batatem na mleku kokosowym

FAMILY

Polecane na: **zupa**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

55 min | średni | 4 porcje

Składniki:

buraki ćwikłowe (2 sztuki) - 200 g
batat (1 szt) - 346 g
marchewka - 60 g
czerwona cebula średnia - 1 szt.
botwina (po przebraniu) - 156 g
olej kokosowy - 1 łyżka
bulion warzywny - 1 litr
mąka kokosowa - 1 łyżka
sok z cytryny - do smaku
Mleko kokosowe : wiórki kokosowe 45 g - 45 g
gorąca woda - 200 ml

Sposób przygotowania:

KROK 1: Zaczynamy od błyskawicznego mleczka kokosowego.

Wiórki kokosowe mielimy z młynku do kawy, przekładamy na potrójnie zwiniętą gazę.

Bierzemy kubek z zaparzaczem. Gazę z workami wkładamy do sitka i powoli zalewamy gorącą wodą, przykrywamy pokrywką. Po godzinie odciskamy mleczko, mnie wyszło 150 ml.

KROK 2: W czasie oczekiwania na mleczko, robimy zupę. Batata, marchewkę i buraki kroimy w kosteczkę, cebulę grubo siekamy.

Botwinę dokładnie płuczemy, wybieramy młodsze okazy i lekko siekamy.

W saganku rozpuszczamy olej kokosowy, dodajemy bataty, buraki, marchewkę i cebulę, chwilę podsmażamy, porem przykrywamy garnek i dusimy ok. 5 minut, często mieszając.

Gdy cebulka zeszkli się dolewamy ciepły bulion i dodajemy botwinkę.

KROK 3: Gotujemy na małym ogniu ok. 20 minut. Nasze mleko mieszamy z mąką, hartujemy gorącą zupą i przelewamy do saganka. Gotujemy jeszcze około 3-5 minut.

Pod koniec doprawiamy sokiem z cytryny, ew. solą i pieprzem.

Dla uzyskania lepszego aromatu kokosu, do zupy można dosypać suche wiórki z mleczka, BAJKA.