Krem z batatów i topinambura

Barbara Strużyna

Polecane na: **zupa**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

30 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- batat - 2 szt.
- topinambur - 3-4 szt.
- gruszka - 1 szt.
- marchew - 3 g
- pietruszka mała - 1 szt.
- seler mały - kawałek
- imbir kłącze - 1 cm
- kurkuma - 1 cm
- liść laurowy - 2 szt.
- ziele angielskie - 2 szt.
- czosnek - 1 ząbek
- słonecznik lub inne nasiona - 3 garść
- ulubiony olej lub olej z czarnuszki (opcjonalnie) - kilka kropel
- cebula - 1 szt.
- sól himalajska - do smaku
- pieprz - do smaku
- ostra papryka - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Wszystkie warzywa i owoce obieramy, myjemy, kroimy na kawałki, wrzucamy do garnka, zalewamy wodą i gotujemy do miękkości, dokładamy przyprawy.

KROK 2: Wyciągamy liść laurowy, ziele angielskie, kłącze kurkumy, imbir, cebulę i czosnek (jeśli ktoś nie lubi po zmiksowaniu). Z imbiru odcinamy kawałek i wrzucam z powrotem do zupy. Im więcej go wrzucimy, tym bardziej będzie czuć ostrość imbiru. Miksujemy zupę w garnku. Doprawiamy i ponownie miksujemy. Jeśli zupa jest zbyt gęsta, dolewamy wrzątku i miksujemy ponownie. Zamiast wody można dodać mleczka kokosowego lub innego napoju lub jogurtu.

KROK 3: Na patelni lekko prażymy nasiona słonecznika lub inne pestki.
Przelewamy zupę do talerzy lub jak u mnie do słoiczka. Skrapiamy olejem, posypujemy

ziarnami i dodajemy odrobinę zieleniny. Smacznego!

KROK 4: Zupę można zawekować. Wlewając tuż po ugotowaniu do wyparzonego słoika, zakręcając i stawiając do góry dnem do wystygnięcia. Zupę można zabrać ze sobą do pracy lub do szkoły.