

Καροτόσουπα



Μερίδες: 6

Υλικά:

- 500 γ καρότα, τεμαχισμένα
- 1 μεγάλο κρεμμύδι, τεμαχισμένα
- 1 μικρή πατάτα, τεμαχισμένη
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.γ. φρέσκο θυμάρι
- 2 φ ζωμό λαχανικών
- 2 κ.γ. φρέσκα πιπερόριζα καθαρισμένη και τεμαχισμένη
- 2 κ.σ φιστικοβούτυρο
- 2 κ.σ φρέσκο χυμό λεμονιού
- Αλατοπίπερο για γεύση

Εκτέλεση:

- Σοτάρετε τα λαχανικά στο ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά για 5 λεπτά περίπου.
- Προσθέστε τα μπαχαρικά και το ζωμό και ψήστε μέχρι να μαλακώσουν για περίπου 15 – 20 λεπτά.
- Τοποθετήστε στο μίξερ και κάντε πουρέ.
- Προσθέστε την πιπερόριζα, το φιστικοβούτυρο, το χυμό λεμονιού, και το αλάτι / πιπέρι.
- Ανακατέψτε καλά και σερβίρετε ζεστή.

Ανά μερίδα:

- Θερμίδες: 135
- Πρωτεΐνη: 2 γρ.
- Υδατάνθρακες: 15 γρ.
- Λίπη: 6 γρ.

Αυτή είναι μια παχύρρευστη αλλά πολύ υγιεινή σούπα.