



Vegan Σούπα καρότο βελουτέ με τζίντζερ

Βελούδινη σούπα από καρότο αρωματισμένη με τζίντζερ, χωρίς ίχνος ζωικής πρωτεΐνης

by Alex Tsiotinis

Υλικά

Για τη σούπα

400g καρότο
20g τζίντζερ
(πιπερόριζα)
500ml ζωμό
λαχανικών
500ml χυμό καρότο
αλάτι, πιπέρι

Για τα προζυμμένα κρουτόν

Χωριάτικο ψωμί σε
καρβέλι ή φέτες
προαιρετικά
αποξηραμένο τζίντζερ
ελαιόλαδο
αλάτι

Εκτέλεση

Σούπα

- Πλένουμε και ξεφλουδίζουμε τα καρότα.
- Τα κόβουμε σε πολύ λεπτές φέτες και τα βάζουμε σε μία κατσαρόλα.
- Σκεπάζουμε με τον ζωμό λαχανικών και τον χυμό καρότο.
- Προσθέτουμε το τζίντζερ κομμένο σε φέτες.
- Σιγοβράζουμε περίπου 20' ανάλογα με το πάχος που έχουμε κόψει το καρότο.
- Χτυπάμε με το ραβδομπλέντερ μέχρι να αποκτήσουμε τη βελούδινη υφή που επιθυμούμε.

Προζυμμένα κρουτόν

- Κόβουμε σε κύβους το ψωμί, αλατίζουμε και ραντίζουμε με λάδι. (Αν θέλουμε μπορούμε να βάλουμε και λίγο αποξηραμένο τζίντζερ)
- Ψήνουμε στους 180ο για περίπου 10' μέχρι τα κρουτόν μας να ροδίσουν και να είναι τραγανά.

Σερβίρισμα

- Τοποθετούμε τη σούπα σε πιάτο, από πάνω τα κρουτόν και απολαμβάνουμε!