



# ZUPA Z MARCHEWKĄ I IMBIREM

## SKŁADNIKI

- 130 g słodkiego ziemniaka, obranego i grubo pokrojonego
- 120 g dyni, obranej i grubo pokrojonej
- 6 marchewek, obranych i grubo pokrojonych
- oliwa z oliwek
- 1 cebula, obrana i grubo pokrojona
- 2 ząbki czosnku, rozgniecione
- 20 g świeżej kurkumy, drobno startej
- 30 g imbiru, obranego i drobno startego
- sok z 1 cytryny
- 550 ml wody
- sól i pieprz
- Opcjonalnie: 1 łyżka NUTRILITE Środka spożywczego z błonnikiem

## PRZYGOTOWANIE

1. Rozgrzej piekarnik do 200°C.
2. Włóż słodkiego ziemniaka, dynię i marchewki do miski do mieszania, przypraw solą i pieprzem oraz pokrop oliwą z oliwek. Mieszaj tak długo, aż wszystkie warzywa połączą się z oliwą i przyprawami. Następnie umieść je na tacy piekarnika i piecz przez 20 minut lub tak długo, aż będą miękkie. Wyjmij z piekarnika i odstaw.
3. W międzyczasie rozgrzej oliwę z oliwek w naczyniu na średnim ogniu. Po rozgrzaniu dodaj cebulę i czosnek i smaż przez około 5 minut lub tak długo, aż będą miękkie.
4. Następnie dodaj świeżą kurkumę, imbir i upieczone warzywa. Dobrze wymieszaj i smaż przez kolejne 5 minut.
5. Dodaj wodę i sok z cytryny; smaż na wolnym ogniu przez kolejne 20–25 minut. Mieszaj co jakiś czas.
6. Gdy wszystkie składniki będą miękkie, opcjonalnie dodaj NUTRILITE Środek spożywczy z błonnikiem i podziel potrawę na porcje. Odstaw do ostygnięcia i włóż do lodówki.
7. Gdy nadejdzie pora posiłku, wyjmij porcje z lodówki i gdy są jeszcze zimne, wymieszaj wszystko ręcznym blenderem do uzyskania gładkiej konsystencji.
8. Podgrzej zupę na płycie kuchennej lub w kuchenke mikrofalowej i podawaj w miseczkach.