

Μια-πεντανόστιμη σούπα από γλυκοπατάτα με φανταστικό εξωτικό άρωμα από-κάρυ και-γάλα καρύδας. Βελουτέ σούπα με γλυκοπατάτα και καρότα, έτοιμη σε μόλις 25 λεπτά. Απολαύστε την υπέροχη αυτή σούπα, πλούσια σε βιταμίνες και φυτικές ίνες!-Φτιάξτε την, είναι πανεύκολη και δεν θα πιστεύετε τη γεύση της!

## Τι θα χρειαστείτε

1 γλυκοπατάτα μεγάλη, περίπου 700 γρ.

2 καρότα

1 μεγάλο κρεμμύδι

1 μεγάλη σκελίδα σκόρδο

250 ml γάλα καρύδας

1 κ.σ. κάρυ

400 ml νερό ή ζωμό

3 κ.σ. ελαιόλαδο

Αλάτι και πιπέρι

# Σούπα γλυκοπατάτας

## Εκτέλεση συνταγής

Σωτάrouμε στο ελαιόλαδο το κρεμμύδι σε φέτες και το σκόρδο. Ρίχνουμε τη γλυκοπατάτα σε κομμάτια και τα καρότα σε ροδέλες. Ρίχνουμε αλάτι και πιπέρι. Προσθέτουμε το κάρυ, το τρίβουμε λίγο στην κατσαρόλα να απελευθερώσει τα αρώματά του. Στη συνέχεια προσθέτουμε το νερό ή το ζωμό, να σκεπάζει τα λαχανικά. Χαμηλώνουμε σε μέτρια φωτιά και βράζουμε περίπου 20-25 λεπτά να μαλακώσουν τα λαχανικά. Προσθέτουμε προς το τέλος του μαγειρέματος το μισό γάλα καρύδας και ανακατεύουμε.

Αποσύrouμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και την πολτοποιούμε με ραβδομπλέντερ. Προσθέτουμε το υπόλοιπο γάλα καρύδας και ανακατεύουμε να ομογενοποιηθεί με τη θερμοκρασία που έχει ήδη η σούπα. Δοκιμάζουμε και προσθέτουμε αν χρειάζεται αλατοπίπερο.

Σερβίrouμε και απολαμβάνουμε!-

Καλή όρεξη!

Αν σας άρεσε δείτε και συνταγή για [Μανιταρόσουπα βελουτέ](#)-και [Σούπα βελουτέ με κουνουπίδι και γλυκοπατάτα](#)

# Σούπα γλυκοπατάτας

## Βήμα προς Βήμα

- 1 Σωτάrouμε στο ελαιόλαδο το κρεμμύδι σε φέτες και το σκόρδο.
- 2 Ρίχνουμε τη γλυκοπατάτα σε κομμάτια και τα καρότα σε ροδέλες.
- 3 Ρίχνουμε αλάτι και πιπέρι.
- 4 Προσθέτουμε το κάρυ, το τρίβουμε λίγο στην κατσαρόλα να απελευθερώσει τα αρώματά του.
- 5 Στη συνέχεια προσθέτουμε το νερό ή το ζωμό, να σκεπάζει τα λαχανικά. Χαμηλώνουμε σε μέτρια φωτιά και βράζουμε περίπου 20-25 λεπτά να μαλακώσουν τα λαχανικά.
- 6 Προσθέτουμε προς το τέλος του μαγειρέματος το μισό γάλα καρύδας και ανακατεύουμε.
- 7 Αποσύrouμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και-πολτοποιούμε τη σούπα με ραβδομπλέντερ. Προσθέτουμε το υπόλοιπο γάλα καρύδας και ανακατεύουμε να ομογενοποιηθεί με τη θερμοκρασία που έχει ήδη η σούπα. Δοκιμάζουμε και προσθέτουμε αν χρειάζεται αλατοπίπερο.
- 8 Σερβίrouμε και απολαμβάνουμε αυτή την υπέροχη σούπα!- Καλή όρεξη!