

Το κουνουπίδι δε γίνεται μόνο βραστή σαλάτα, μπορεί να γίνει μια υπέροχη σούπα βελουτέ! Συνδυάζεται με γλυκοπατάτα και μπαχαρικά που απογειώνουν τη γεύση. Για πιο ελαφρύ αποτέλεσμα προσθέτουμε στο τέλος ένα κρεμώδες ελαφρύ τυρί, όπως κότατζ, κατίκι ή τυρί κρέμα. Απολαύστε αυτή την υπέροχη χειμωνιάτικη σούπα από κουνουπίδι και λαχανικά!

Τι θα χρειαστείτε

1 μέτριο κουνουπίδι

Μισή γλυκοπατάτα (περίπου 300 γρ.)

1 πράσο

1 κρεμμύδι

3-4 μανιτάρια (προαιρετικά)

700 ml ζωμό λαχανικών ή βοδινού

1/2 κ.γλ. κύμινο

1/2 κ.γλ. κουρκουμά

2 κ.σ. μαργαρίνη ή βούτυρο

2-3 κ.σ. τυρί κότατζ ή άλλο κρεμώδες τυρί της προτίμησής μας

Αλάτι και πιπέρι

Κόβουμε το κουνουπίδι σε μεγάλα κομμάτια. Καθαρίζουμε την γλυκοπατάτα και την κόβουμε σε μικρά κομμάτια (το κουνουπίδι βράζει πιο γρήγορα). Κόβουμε το κρεμμύδι σε φέτες και το πράσο σε ροδέλες. Αν χρησιμοποιήσουμεμανιτάρια, μπορούμε να τα βάλουμε και ολόκληρα.-

Σε κατσαρόλα βάζουμε τη μαργαρίνη ή το βούτυρο και σωτάρουμε πρώτα το κρεμμύδι και το πράσο. Προσθέτουμε το κουνουπίδι και μετά από λίγο τη γλυκοπατάτα (και τα μανιτάρια, αν τα έχουμε επιλέξει).-

Προσθέτουμε το ζωμό να καλύπτει τα λαχανικά μας. Ρίχνουμε κύμινο, κουρκουμά και τζίντζερ σε σκόνη (προαιρετικά). Αλατοπιπερώνουμε και βράζουμε σε μέτρια φωτιά μέχρι να μαλακώσουν όλα τα λαχανικά.

Προσθέτουμε αν θέλουμε το κρεμώδες τυρί της προτίμησής μας. Πολτοποιούμε με ραβδομπλέντερ στην κατσαρόλα ή σε μπλέντερ.

Σερβίρουμε και αν θέλουμε βάζουμε ακόμα μια κουταλιά τυρί και φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

Καλή απόλαυση!

- 1 Κόβουμε το κουνουπίδι σε μεγάλα κομμάτια. Καθαρίζουμε την γλυκοπατάτα και την κόβουμε σε μικρά κομμάτια.-
- 2 Κόβουμε το κρεμμύδι σε φέτες και το πράσο σε ροδέλες. Αν χρησιμοποιήσουμεμανιτάρια, μπορούμε να τα βάλουμε και ολόκληρα.-
- 3 Σε κατσαρόλα βάζουμε τη μαργαρίνη ή το βούτυρο και σωτάρουμε πρώτα το κρεμμύδι και το πράσο.
- 4 Προσθέτουμε το κουνουπίδι και μετά από λίγο τη γλυκοπατάτα (και τα μανιτάρια, αν τα έχουμε επιλέξει).-
- 5 Προσθέτουμε το ζωμό να καλύπτει τα λαχανικά μας.
- 6 Ρίχνουμε κύμινο, κουρκουμά και τζίντζερ σε σκόνη (προαιρετικά). Αλατοπιπερώνουμε και βράζουμε σε μέτρια φωτιά μέχρι να μαλακώσουν όλα τα λαχανικά.
- 7 Προσθέτουμε αν θέλουμε το κρεμώδες τυρί της προτίμησής μας. Πολτοποιούμε με ραβδομπλέντερ στην κατσαρόλα ή σε μπλέντερ.
- 8 Σερβίρουμε και αν θέλουμε βάζουμε ακόμα μια κουταλιά τυρί και φρεσκοτριμμένο πιπέρι. Καλή απόλαυση!