



SUPĂ DE DOVLEAC CU CARTOFI DULCI ȘI LAPTE DE COCOS

DURATĂ DE PREGĂTIRE: 30 MIN

INGREDIENTE

- 250 g dovleac
- 220 ml lapte de cocos sau smântână
- 1 lingură de Proteine din plante NUTRILITE™
- 100 g morcovi
- 70 g cartofi dulci
- 50 g ceapă
- 1 cățel usturoi pisat
- 15 g semințe de dovleac
- 15 ml ulei de măsline
- 15 g coriandru sau pătrunjel proaspăt
- 1 vârf de linguriță de curry pudră
- 1 vârf de linguriță de turmeric pudră
- Opțional: fâșii subțiri de ghimbir proaspăt pentru o aromă specială

METODĂ DE PREPARARE

1. Curățați și tăiați toate legumele și puneți-le la fiert într-un vas cu apă sărată până când se înmoaie, folosind VITALOK. Scurgeți-le și puneți-le înapoi în vas. Turnați laptele de cocos și adăugați pudra NUTRILITE Proteine din plante.
2. Puneți din nou la fiert, adăugați pudra de curry și turmeric și asezonați cu sare și piper.
3. Mixați compoziția, adăugând mai mult lichid pentru o supă mai moale, dacă doriți.
4. Asezonați cu semințe de dovleac și frunze de coriandru înainte de servire.