

ZUPPE E MINESTRE

Zuppa di carote al succo d'arancia

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [25 min](#) COTTURA: [50 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)



La zuppa di carote al succo d'arancia è un piatto perfetto per chi ama regalarsi una coccola magari a cena dopo una giornata impegnativa. Un carico di vitamine e di nutrienti in quanto sia le carote che le arance ne sono ricchi, il sapore poi davvero particolare rende il tutto ancora più gustoso e gradevole! Provate questa ricetta e se amate questi ortaggi, vi diamo anche un'altra idea molto particolare ma imperdibile: carote al [curry](#), buone e facilissime!

INGREDIENTI

CAROTE 500 gr
ARANCE 2
PANNA DI SOIA 100 ml
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 2
cucchiaini da tavola
CIPOLLE ½
SEDANO 1 costa
CUMINO 1 cucchiaino da tè
CORIANDOLO 1 cucchiaino da tè
ZENZERO 1 cucchiaino da tè
NOCE MOSCATA 1 cucchiaino da tè
VINO BIANCO ¼ bicchieri
PREZZEMOLO
SALE

PREPARAZIONE

- 1 Tritate finemente il sedano e la cipolla. In una casseruola soffriggete le verdure con un cucchiaio di olio extravergine d'oliva.

Aggiungete 400 g di carote tagliate a rondelle.



- 2 Sfumate con il vino e lasciate evaporare.



- 3 Unite 4 tazze d'acqua e il succo delle 2 arance.



4 Cuocete il tutto per circa 30 minuti.

Frullate il composto, unite la panna di soia e lasciate restringere per 10 minuti a fuoco lento.



5 Insaporite con le spezie e un pizzico di sale.



6 Lasciate riposare almeno un'ora.

Tagliate a julienne le restanti carote e saltatele con l'olio rimanente in padella per 5 minuti a fuoco vivo.



7 Servite la zuppa con le carote croccanti e il prezzemolo tritato fresco.