

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.