

ZUPPE E MINESTRE

Zuppa di carote speziate e arance

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



INGREDIENTI

- 1kg di carote affettate finemente – 2
- cucchiaini di olio di noci o olio d'oliva – 2
- tazze di cipolle tritate – 2 grossi gambi di sedano affettati
- 1 ½ tazze di succo d'arancia fresca
- ¼ tazza di vino bianco secco
- 1 cucchiaino di cumino tritato coriandolo e zenzero
- ½ cucchiaino di noce moscata grattugiata
- 1 tazza di latte scremato
- latte di riso o di soia o a piacere
- sale e pepe tritato fresco a piacere
- 3 cucchiaini di prezzemolo fresco tritato
- 3 cucchiaini di scalogno finemente tritato.

PREPARAZIONE

1 Conservare e mettere da parte 250 g di carote. Scaldare l'olio in una grande casseruola.

Aggiungere le cipolle ed il sedano e saltare a fuoco moderato, mescolare frequentemente, fino a doratura. Incorporare le carote (eccetto per le carote da mettere da parte) in 4 tazze d'acqua, il succo, il vino e le spezie.

Portare ad ebollizione, quindi coprire e sobbollire a fuoco moderato fino a che la verdura si sia leggermente ammorbidita, circa 30 minuti. Trasferire il tutto in un contenitore per mixer e passare fino a che sia abbastanza soffice. Rimettere a fuoco lento e mescolare in latte sufficiente per dare alla zuppa una consistenza mediamente densa. Aggiungere sale e pepe a piacere.

2 Lasciare riposare la zuppa per diverse ore prima di servire. Appena prima di servire, stufare le carote rimanenti fino a che siano tenere ma ancora croccanti e incorporarle nella zuppa con prezzemolo e scalogno. Assaggiare per aggiustare la consistenza e il sapore prima di servire.