



## Σούπα Βελουτέ με καρότα

---

Νόστιμη, θρεπτική και ελαφρά πικάντικη!

**Μερίδες: 4**

**Προετοιμασία: 15'**

**Μαγείρεμα: 40'**

**Βαθμός Δυσκολίας: Εύκολη**

### Υλικά

3 κ.σ. βούτυρο

1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένη

1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο

500 γρ. καρότα σε ροδέλες

1 μεγάλη πατάτα σε κύβους

4 φλ. ζωμό κοτόπουλο

1 κομμάτι ginger (2 εκ.) τριμμένο

3 κ.σ. μαϊντανό ψιλοκομμένο

Αλάτι

Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

4 κ.σ. κρέμα γάλακτος  
(προαιρετικά)

### Προετοιμασία

1. Σε μία μέτρια κατσαρόλα ζεσταίνουμε το βούτυρο και σπτάρουμε το σκόρδο, το κρεμμύδι και το ginger για 2-3', σε μεσαία φωτιά, μέχρι να μαραθούν, προσέχοντας να μην πάρουν χρώμα.

2. Προσθέτουμε τα καρότα, την πατάτα, και το ζωμό. Ανακατεύουμε καλά, και μόλις πάρουν βράση χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγοβράζουμε για 20' περίπου ή μέχρι να μαλακώσουν τα λαχανικά.

3. Μόλις το μείγμα κρυώσει ελαφρά το πολτοποιούμε στο blender ( η με ραβδο-blender αν έχουμε) μέχρι να ομογενοποιηθεί.

4. Επιστρέφουμε το μείγμα στην κατσαρόλα, προσθέτουμε το πιπέρι και αν χρειάζεται λίγο αλάτι. Αφήνουμε να πάρει μια βράση. Αραιώνουμε με λίγο νερό ή ζωμό αν η σούπα είναι πολύ πυκνή.

5. Σερβίρουμε σε μπολ πασπαλίζοντας με τον μαϊντανό και προαιρετικά με μία κουταλιά κρέμα γάλακτος.

Παραλλαγές:

- Μπορούμε να αντικαταστήσουμε το ginger με φρέσκο κόλιαντρο.



## Πρασόσουπα με θυμάρι

Μια εύκολη και χορταστική σούπα

**Μερίδες: 4**

**Προετοιμασία: 15'**

**Μαγείρεμα: 40'**

**Βαθμός Δυσκολίας: Εύκολη**

### Υλικά

3 κ.σ. βούτυρο

1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο

500 γρ. πράσσα σε ροδέλες

2 μέτριες πατάτες σε κύβους

4 φλ. ζωμό κοτόπουλο ή νερό

2 κ.γ. θυμάρι φρέσκο

Αλάτι

Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

1 κ.σ. βούτυρο

4 κ.σ. κρέμα γάλακτος  
(προαιρετικά)

4 κλωνάρια θυμάρι

### Προετοιμασία

1. Σε μία μέτρια κατσαρόλα ζεσταίνουμε το βούτυρο και σπτάρουμε το κρεμμύδι με τα πράσα για 2-3', σε μεσαία φωτιά, μέχρι να μαραθούν, προσέχοντας να μην πάρουν χρώμα.

2. Προσθέτουμε τις πατάτες και ανακατεύουμε καλά για να καλυφθούν με βούτυρο.

3. Ρίχνουμε το ζωμό (ή νερό), και μόλις πάρει βράση χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγοβράζουμε για 20' περίπου ή μέχρι να μαλακώσουν τα λαχανικά.

3. Μόλις το μείγμα κρυώσει ελαφρά το πολτοποιούμε στο blender (ή με ραβδο-blender αν έχουμε) μέχρι να ομογενοποιηθεί.

4. Επιστρέφουμε το μείγμα στην κατσαρόλα, προσθέτουμε το πιπέρι και αν χρειάζεται λίγο αλάτι. Αφήνουμε να πάρει μια βράση και ρίχνουμε 1 κουταλιά βούτυρο.

5. Σερβίρουμε σε μπολ και γαρνίρουμε με 1 κουταλιά κρέμα γάλακτος (προαιρετικά) και με 1 κλωνάρι θυμάρι.

Παραλλαγές:

- Μπορούμε να αντικαταστήσουμε το θυμάρι με 2 κ.γ. σκόνη κάρυ.