



ΣΟΥΠΑ ΠΑΝΤΖΑΡΙΩΝ ΜΕ ΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΑ ΣΥΚΑ ΚΑΙ ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΑ

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ: 20 ΛΕΠΤΑ – ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ: 25 ΛΕΠΤΑ

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- 15 g κρεμμύδια
- 5 g τζίντζερ
- 200 g παντζάρια
- 40 g μήλα
- 25 g πορτοκάλια
- 5 g φουντούκια
- 10 g αποξηραμένα σύκα
- 20 g τυρί παρμεζάνα
- 50 g φυσική σόγια σε υγρό
- 5 ml ελαιόλαδο
- 80 ml ζωμός λαχανικών
- 5 g sour cream (ξινόκρεμα) με 10% λιπαρά
- Ένα ματσάκι φρέσκο μαϊντανό
- Μία πρέζα σκόνης gingerbread
- Μία πρέζα καστανής ζάχαρης
- Μία πρέζα αλάτι
- Μία πρέζα μαύρο πιπέρι
- 1 φύλλο δάφνης

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

1. Καθαρίστε και ψιλοκόψτε το κρεμμύδι και το τζίντζερ.
2. Πλύντε και καθαρίστε τα παντζάρια και τα μήλα και κόψτε τα σε κυβάκια.
3. Ζεστάνετε το λάδι σε μια μεγάλη κατσαρόλα iCook σε μέτρια θερμοκρασία, προσθέστε το κρεμμύδι και το τζίντζερ και σωτάρτε για 1-2 λεπτά, μέχρι να γίνουν ημιδιάφανα.
4. Προσθέστε τα παντζάρια και τα μήλα και αφήστε να σιγοβράσουν για άλλα 2 -3 λεπτά.
5. Ρίξτε το ζωμό λαχανικών και προσθέστε τα μπαχαρικά, τη ζάχαρη και το φύλλο δάφνης. Καλύψτε με το καπάκι και αφήστε να σιγοβράσει σε χαμηλή φωτιά για περίπου 20 λεπτά.
6. Στο μεταξύ, ετοιμάστε την επικάλυψη. Ξεφλουδίστε το πορτοκάλι και στίψτε το χυμό. Χοντροκόψτε τα φουντούκια και σε ένα μικρό τηγάνι iCook, σωτάρτε μέχρι να πάρουν χρώμα και να βγάλουν τα αρώματά τους. Κόψτε τα σύκα και το μαϊντανό. Τρίψτε την παρμεζάνα και ανακατέψτε με το μαϊντανό, τα σύκα και τα φουντούκια.
7. Αφαιρέστε το φύλλο δάφνης από την κατσαρόλα, προσθέστε τη σόγια και πολτοποιήστε μέχρι η σούπα να γίνει κρεμώδης. Τέλος, πριν σερβίρετε ρίξτε το αλάτι, το πιπέρι και το χυμό πορτοκαλιού..

Για το σερβίρισμα: Βάλτε τη σούπα σε μπολ και γαρνίρετε με την επικάλυψη.