

## Σούπα παντζαριού με γάλα καρύδας και τζίντζερ

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



### Υλικά

- 15 ml. ελαιόλαδο ( 1 κ.σ.)
  - 1 κρεμμύδι ξερό ψιλοκομμένο
  - 3 σκελίδες σκόρδου ψιλοκομμένες
  - 15 γρ. τζίντζερ ψιλοκομμένο
  - 3 παντζάρια καθαρισμένα και κομμένα σε μικρά κυβάκια
  - 1200 ml ζωμό λαχανικών ( 5 φλ.τσ.)
  - Αλάτι κατά βούληση
  - Φρεσκοτριμμένο πιπέρι κατά βούληση
  - 410 ml. γάλα ινδικής καρύδας
- 
- Χρόνος Προετοιμασίας
  - 20΄
  - Βαθμός Δυσκολίας
  - Εύκολη

- Αριθμός ατόμων
- 4 άτομα

Τώρα που μπήκε το φθινόπωρο και ο καιρός αρχίζει και δροσίζει σιγά σιγά, θα αρχίσουμε να απολαμβάνουμε τις σούπες που ταιριάζουν στην εποχή.

Σε ένα μεγάλο βαθύ τηγάνι βάζουμε το λάδι να κάψει, σε μέτρια φωτιά.

Προσθέτουμε τα κρεμμύδια και τα σωτάρουμε για 5 λεπτά. Προσθέτουμε το σκόρδο και το τζίντζερ και σωτάρουμε για ακόμη 5 λεπτά. Προσθέτουμε 4 φλ.τσ. απο το ζωμό των λαχανικών και αφήνουμε τα υλικά να βράσουν. Προσθέτουμε τα πατζάρια και βράζουμε για περίπου 20 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν.Â

Μεταφέρουμε το μίγμα σε ένα μπλέντερ ή σε έναν επεξεργαστή τροφίμων και επεξεργαζόμαστε μαζί με ακόμη 1 φλ.τσ. ζωμό μέχρι να έχουμε ένα λείο μίγμα. Προσθέτουμε το γάλα καρύδας, αλάτι και πιπέρι και ανακατεύουμε.

Μπορούμε να σερβίρουμε με φρυγανισμένο ψωμί.

**Πηγή:** [cookbox.com.cy](http://cookbox.com.cy)