

ΣΟΥΠΑ ΜΕ ΠΑΝΤΖΑΡΙ



ΥΛΙΚΑ

2 κ.σ. ελαιόλαδο

400 γρ. παντζάρια βολβοί καθαρισμένα και κομμένα σε φέτες

4 καρότα καθαρισμένα και κομμένα σε φέτες

1 μεγάλο κρεμμύδι σε χοντροκομμένες φέτες

2 κ.σ. ζάχαρη καστανή

1 κ.γ. τζίντζερ

1 πρέζα μοσχοκάρυδο

Αλάτι- πιπέρι

1 κύβος ζωμός κοτόπουλο χαμηλός σε αλάτι

3 κ.σ. γιαούρτι για σερβίρισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα αλουμινόχαρτο ή λαδόκολλα βάζετε τα καρότα, τα παντζάρια και το κρεμμύδι. Τα πασπαλίζετε με τα μυρωδικά και τη ζάχαρη και τα ψεκάζετε με λίγο λάδι. Τα κλείνετε καλά και τα βάζετε στο φούρνο να ψηθούν για περίπου 1 ώρα, μέχρι να μαλακώσουν.

Μετά τα βάζετε στο μπλέντερ μέχρι να πολτοποιηθούν.

Στη συνέχεια βάζετε νερό να βράσει μαζί με το ελαιόλαδο και το ζυμό.
Ακολούθως, προσθέτετε τα λαχανικά και τα αφήνετε να βράσουν για 5 λεπτά.
Γαρνίρετε με λίγο γιαούρτι.

Διατροφική ανάλυση	
Θερμίδες	248 kcal
Υδατάνθρακες	34 gr
Πρωτεΐνη	10 gr
Λιπαρά	8 gr
Φυτικές ίνες	9 gr

Η συγκεκριμένη σούπα είναι ιδανική για το χειμώνα καθώς εφοδιάζει τον οργανισμό πολύτιμες φυτικές ίνες, βιταμίνες και ιχνοστοιχεία. Τα παντζάρια περιέχουν μαγνήσιο, βιταμίνη C, βιταμίνη B1, B2, B6, B5 (παντοθενικό οξύ), φυτικές ίνες και βηταλαΐνες που είναι ουσίες με ισχυρή αντιοξειδωτική δράση.