

Zuppa di zucca e mele con spezie indiane

Dare un nuovo sapore alla giornata!



Calorie

129 per porzione

Proteine

5 g per porzione

Fibre

7g per porzione

Ingredienti per 4 porzioni (Dimensione della porzione 1 tazza):

- 1 cucchiaino di olio di mais
 - 2 mele sbucciate, come Fuji o Gala, tagliate in pezzi da 1 pollice
 - 1 cipolla media, tagliata in pezzi da 1 pollice
 - 1/4 di tazza d'acqua, fino a 1/4 di tazza d'acqua e 1/2 di tazza d'acqua, uso diviso
 - 2 tazze di zucca solida
 - 1 1/2 tazze di brodo vegetale senza grassi e a basso contenuto di sodio
 - 1 cucchiaio di garam masala
 - 1/4 di cucchiaino di cannella
- O:**
- 1/4 di cucchiaino di curry in polvere
 - 1/2 tazza di latte senza grassi
 - 1/4 di tazza di panna acida senza grassi (opzionale)
 - 1 cucchiaio di semi di zucca sgusciati non salati, tostati a secco

Preparazione

1. In una casseruola media, scaldare l'olio a fuoco medio-alto, girando per ricoprire il fondo.
2. Cuocere le mele e la cipolla per 5 minuti, o fino a quando risultano morbide, mescolando spesso.
3. Versare 1/4 di tazza d'acqua. Cuocere, coperto, per 7 minuti, o fino a quando le mele e la cipolla sono molto morbide, scoprendo solo una o due volte per aggiungere 2 cucchiaini di acqua, se necessario, per evitare che si attacchi (aggiungendo non più di 1/4 di tazza di acqua in totale).
4. Mescolare delicatamente la zucca, il brodo, il garam masala, la cannella e la restante 1/2 tazza d'acqua.
5. Aumentare il calore ad alto e portare ad ebollizione.
6. Ridurre il calore e cuocere a fuoco lento, coperto, per 10 minuti.
7. In un robot da cucina o in un frullatore (far sfiatare il coperchio del frullatore), lavorare la zuppa per 10-15 secondi, o fino a quando è leggermente a pezzetti. Rimettere con cura nella pentola.
8. Versare lentamente il latte, mescolando fino ad amalgamarlo.
9. Cuocere a fuoco medio per 30 secondi, o fino a quando è riscaldato.
10. Guarnire ogni porzione con la panna acida e i semi di zucca.

Suggerimenti veloci

Questa zuppa è ancora più buona il giorno dopo perché i sapori si accentuano. Per preparare la zuppa il giorno prima, preparare la ricetta con il frullatore e poi coprire e mettere in frigo per 8-12 ore. Appena prima di riscaldare, mescolate il latte.

Cuocere a fuoco medio per 5 minuti, o fino a quando non viene riscaldato, mescolando delicatamente.

Non lasciare che la zuppa bolla.