

Zupa krem z buraków i batatów

Buraki czerwone uwielbiamy, szczególnie zimą. Zajadamy się nimi w postaci kiszonki, sałatki, pasty oraz kremowej zupy, którą wprost uwielbiamy! Wszyscy. To znaczy zarówno dzieci, jak i dorośli. Bardzo pożywne i smakowicie doprawione połączenie buraków i słodkich ziemniaków, które pozytywnie zaskoczy największych sceptyków buraków ☐ Polecam!



Ciekawe pomysły na wykorzystanie buraków czerwonych to [kiszonka](#), sałatka [do obiadu](#), pasta [do kanapek](#), sałatka [z](#)

[pieczonych buraków i batatów.](#)

Składniki:

- 500 g batatów (jedna duża sztuka)
- 800 g buraków czerwonych (około dwie większe sztuki)
- 1 duża cebula
- 2 ząbki czosnku
- 4 cm korzenia imbiru (lub 1 łyżka [domowej pasty imbirowej](#))
- przyprawy:
 - 2 liście laurowe
 - 1/2 łyżeczki papryki słodkiej w proszku
 - 1/2 łyżeczki kuminu
- 1 łyżka oleju
- 4 szklanki wody
- 1 łyżka sosu sojowego
- 1/2 szklanki mleka kokosowego z puszki

Do podania:

- prażona ciecierzycy (przepis [tutaj](#)) albo prażone ziarna dyni lub słonecznika
- świeże zioła np. pietruszka/kolendra
- płatki chilli (dla dorosłych ☐)
- 1 łyżeczka mleka kokosowego z puszki (opcjonalnie)
- sok z cytryny (opcjonalnie)

Wykonanie:

Słodkie ziemniaki i buraki obieramy, myjemy pod bieżącą wodą i kroimy w drobną kostkę podobnie jak obraną cebulę. Czosnek obieramy i drobno siekamy. Obrany i umyty imbir trzemy na tarce.

Na patelni rozgrzewamy olej, wrzucamy cebulę, liście laurowe, czosnek i imbir i smażymy aż cebula się zeszkli. Dodajemy pokrojone buraki i bataty oraz przyprawy, zalewamy wodą, mieszamy i gotujemy aż buraki zmiękną (gotują się wolniej niż słodkie ziemniaki).

Następnie dolewamy mleko kokosowe i sos sojowy, mieszamy i gotujemy przez kilka minut. Wyławiamy liście laurowe i miksujemy blenderem.

Zupę krem z buraków podajemy z prażoną ciecierzycą (przepis [tutaj](#)) lub prażonymi pestkami dyni. Można połączyć mlekiem kokosowym i/lub sokiem z cytryny. My jeszcze koniecznie używamy płatków chilli, które dodają fajnego ostrego twistu ☐

Smacznego!