



Nuestra cocina Yóguica



SOPA DEL ESTE CON ZANAHORIAS Y JENGIBRE



INGREDIENTES

1 Kg	Zanahorias orgánicas peladas y cortadas en pedazos largos
1	jengibre fresco de unos 12 cms, pelado y cortado en lonjas



PREPARACIÓN

- ❖ Pon las zanahorias y el jengibre en una olla con agua que cubra las zanahorias.
- ❖ Lléalos a hervir y luego sigue cocinando a fuego lento hasta que las zanahorias estén blandas.
- ❖ Sácalas del fuego y saca un poco del agua en el que fueron cocinadas las zanahorias y el jengibre.
- ❖ Conserva ese líquido, utiliza una moladora de mano para moler la mezcla de zanahoria y jengibre hasta conseguir una sopa con textura suave. Puedes añadir unos aliños como sal y pimienta.
- ❖ Esta sopa queda muy buena con un poco de canela o nuez moscada.
- ❖ Si quieres acentuar la dulzura de las zanahorias pon un poco de comino o cilantro si quieres un sabor más hindú.
- ❖ Esta sopa es fantástica con tostadas de ajo o con una ensalada, como comida o cena para la salud de un yogui, además esta sopa es buena con queso cottage o con media taza de quinoa cocinada o arroz, agregados a la sopa antes de servir. Y en verano es muy buena con aguacate y cebollas verdes



NOTAS

- 🌈 Alcanza para 4-6 platos grandes.