

Bataadipüreesupp



Maitseküllane bataadipüreesupp sügisõhtuteks

Bataat ehk maguskartul on üks võimsamaid köögivilju maal, aidates stabiliseerida nii kõrgeenenud vererõhku kui alandada stressitaset. Lisaks aitab bataat kehal vastu seista kõiksugustele patogeenidele, omades muuhulgas ka vähivastaseid omadusi. Maguskartul sobib ideaalselt nii supi sisse, salatitesse, küpsetistesse kui ka smuutidesse ning niisama snäkiks või tervislike friikate valmistamiseks. Bataat on mitmekülgne ning lihtsalt võrratu köögivili! Koos porgandiga moodustab bataat tõeliselt maitstva kombo kreemise ja meeldivalt magusapoolse püreesupi valmistamiseks.

Kogus: 4-6 supisõbrale

Valmistusaeg: 45 min

Raskusaste: kerge

Vaja läheb:

- 1-2 keskmist sibulat
- 3 peeneks hakitud küüslauguküünt
- 1 kuni 4 cm pikkune jupp värsket ingverit viilutatuna, vastavalt maitsele
- 8 keskmise suurusega porgandit viilutatuna
- 1 kuni 2 keskmise suurusega bataati viilutatuna
- 1l keevat vett või aedviljapuljongit
- 120ml apelsinimahla
- maitse järgi meresoola, pipart
- soovi korral serveerimiseks värsked ürte (näiteks peterselli)

Kuidas valmistada bataadipüreesuppi?

Tõsta hakitud sibul koos tilgakese veega potti ning hauta umbes 5 minutit. Seejärel tõsta sekka ka hakitud küüslauk ja ingver ning hauta veel 3-4 minutit. Järgmisena vala potti viilutatud porgandid, bataat ning vesi. Lase keema tõusta ning alanda seejärel pisut kuumust. Keeda köögivilju keskmisel kuumusel seni, kuni porgand ja bataat on pehmed. Seejärel püreesta supp saumiksri, blenderi või köögikombaini abil ühtlaseks. Lisa apelsinimahl, maitseained ning sega hoolikalt. Serveeri soovi korral värskete ürtidega.