



HINDISTAN CEVIZI SÜTLÜ BALKABAĞI VE TATLI PATATES ÇORBASI

HAZIRLIK VE PIŞIRME SÜRESİ: 30 DAKIKA

MALZEMELER

- 250 g balkabağı
- 220 ml hindistan cevizi sütü veya ekşi krema
- 1 ölçü XS™ Hidrolize Peynir Altı Suyu Protein Tozu
- 100 g havuç
- 70 g tatlı patates
- 50 g soğan
- 1 diş dövülmüş sarımsak
- 15 g kabak çekirdeği
- 15 ml zeytinyağ
- 15 g taze kişniş veya maydanoz
- 1 tutam toz köri
- 1 tutam toz zerdeçal
- İsteğe bağlı: ekstra çeşni için ince ince doğranmış taze zencefilspice

HAZIRLIK YÖNTEMİ

1. Bütün sebzeleri soyup, küp küp kesin ve içinde kaynamış tuzlu su olan iCook tavada VITALOK özelliğini kullanarak yumuşayana kadar pişirin. Suyunu süzün ve yeniden tencereye koyun. Hindistan cevizi sütünü ve XS™ Hidrolize Peynir Altı Suyu Protein tozunu ekleyin.
2. Tekrar kaynatın; köri, zerdeçal ve çeşnileri ekleyin.
3. Blender ile karıştırın. Daha sulu bir kıvam istiyorsanız, bu aşamada biraz daha sıvı ekleyebilirsiniz.
4. Servis yaparken üzerine kabak çekirdeği, kişniş ve isteğe bağlı zencefil parçacıklarını serpiştirin.

AMAGRAM