

Aromatična tikvasta juha

Rastu prve tikve u mom vrtu; radujem im se najviše zbog ove fine juhe. Ne sumnjam da će netko od vas okrenut očima kad vidi hrpu sastojaka u jednostavnoj krem juhici, ali svaki od njih je tu s razlogom. ?



Sastojci:

- cca 500 g muškatne tikve
- 1 glavica luka
- 2 mrkve
- komadić korijena celera
- 1 grumen đumbira (veličine većeg oraha)
- 1-2 žličice kokosovog ulja
- soli prema potrebi
- žličica garam masale
- chili
- kurkuma
- cca 100 ml kokosovog mlijeka
- 1 režanj češnjaka
- 1-2 žlice soka limete
- za posluživanje malo lista celera

Priprema:

1. Očistite luk i mrkvu pa ih narežite (luk na sitno, a mrkvu na tanke kolutiće). Odrežite i ogulite komadić celera (veličine palca ?). Đumbir ogulite i naribajte.
2. Tikvu ogulite, odstranite joj unutrašnjost sa sjemenkama i narežite ju na kockice (kad koristim hokaido tikvu, ne gulim ju). Kod mene je omjer tikve i mrkve cca 4:

 - 1.
 3. Na ugrijanom kokosovom ulju propržite luk dok ne omekša. Dodajte mrkvu i đumbir pa nakon minutu-2 prženja umiješajte tikvu i celer.
 4. Dolijte vode da je sve prekriveno te začinite solju, garam masalom, kurkumom i chilijem. Kuhajte na lakšoj vatri dok tikva ne omekša (duljina kuhanja ovisi o veličini kockica, ali ne bi trebalo trajati dulje od 15ak min).
 5. Kad je tikva omekšala, maknite s vatre, izvadite celer pa umiješajte kokosovo mlijeko, nasjeckan češnjak i malo limetinog soka. Sve izmiksajte štapnim mikserom.

Napomene:Juhu poslužite odmah, posutu sjeckanim listom celera (odlično paše, bar nama, a vi ga možete zamijeniti korijanderom ili peršinom). Moja garam masala sadrži: crni papar, korijander, kumin, cimet, kardamom, klinčiće i muškatni oraščić. Količinu chilija prilagodite svojoj sklonosti ljutom. ? Recept je napisan 24.02.2014.