

'Rescue Me' soup ?

Brzinska juha koja se u više navrata pokazala spasonosnom. Kad netko od nas zašmrca, na povratku iz kakve skitnje (mrkve uvijek imam ?), kad glad ne pita, a želim izbjeći sendvič opciju fast fooda... Ovo je moja alternativa prežganoj juhi - usudim se reći da je ljekovitija. ?



Sastojci:

- 2 nevelike mrkve (ili 1 veća)
- žličica maslinovog ulja (ili pola žličice masla)*
- kurkuma
- žlica couscousa (ovdje integralnog)**
- soli prema potrebi
- komad đumbira (cca veličine oraha)
- režanj češnjaka
- peršinov list
- papar***

Priprema:

1.

Mrkvu ogulite i naribajte na sitnije otvore na ribežu.

2.

Zagrijte ulje pa na njemu propržite mrkvu, toliko da malo uvene i posvijetli. Pospite kurkumom, promiješajte pa podlijte vodom (cca 7 dl).

3.

Kad zakuha, umiješajte couscous i posolite. Kuhajte na laganoj vatri 10 min; povremeno promiješajte.

4.

Pred kraj umiješajte oguljen i sitno nariban đumbir te očišćen i sitno nasjeckan češnjak i peršinov list. Popaprite i poslužite.

Napomene:* Ovaj put sam mrkvu pržila na ulju, ali i na maslu (ghee) bude super. ** Mrkve imam manje-više uvijek, ali couscousa mi zna ponestati - u tom slučaju u juhu dodam malo instant palente. *** Najčešće ne napišem, ali 'papar' znači svježe mljeveni papar. ? Recept je napisan 26.09.2022.