



Σούπα με λαχανικά και γάλα καρύδας.

Μερίδες: 6 **Χρόνος προετοιμασίας:** 15 λεπτά **Χρόνος ψησίματος:** 25-30 λεπτά

Φυλάσσουμε τη σούπα καλυμμένη στο ψυγείο για 3 μέρες.

Υλικά :

1 ξερό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
2 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
2 κόκκινες πιπεριές, σε φέτες
1 καρότο κομμένο σε μεσαία κομμάτια
½ κουνουπίδι, σε πολύ μικρές φλορές
10-12 λευκά μανιτάρια, κομμένα σε χοντρές φέτες
1 σκελίδες σκόρδο, πολτοποιημένες
1 κ.γλ. φρέσκο τζίντζερ, τριμμένο ή ½ κ.γλ. ξερό
1 κ.σ. σκόνη κάρυ
1 κ.γλ. γλυκό ή καυτερό μπούκοβο (προαιρετικά)
½ κ.γ. σκόνη κόλιανδρο
1 κ.γλ. κουρκουμά
4 κ.σ. σάλτσα σόγιας
1000 ml ζωμό λαχανικών ή νερό
[400 ml γάλα καρύδας OLA BIO](#)
σησαμέλαιο ή λάδι καρύδας
αλάτι

Υλικά σερβιρίσματος:

ρύζι μπασμάτι, βρασμένο
λάιμ
φρεσκο κόλιανδρο (προαιρετικά)

Εκτέλεση:

- 1) Σε μεγάλη κατσαρόλα ρίχνουμε 2-3 κ.σ. σησαμέλαιο και μόλις κάψει ρίχνουμε το ξερό & το φρέσκο κρεμμύδι και σοτάrouμε για 3-4 λεπτά. Προσθέτουμε τις πιπεριές, το καρότο, το κουνουπίδι, τα μανιτάρια, το τζίντζερ και το σκόρδο και σοτάrouμε 5 λεπτά.
- 2) Προσθέτουμε τα μπαχαρικά, σοτάrouμε 1 λεπτο. Σβήνουμε με τη σάλτσα σόγιας μαγειρεύουμε 1 λεπτό και περιχύνουμε με τον ζωμό και μαγειρεύουμε για 10 λεπτά.
- 3) Προσθέτουμε το [γάλα καρύδας OLA BIO](#), μαγειρεύουμε με ανοιχτό καπάκι για 10 λεπτά ή μέχρι να εξατμιστούν τα πολλά υγρά. Δοκιμάζουμε και αλατίζουμε.
- 4) Αποσύrouμε από τη φωτιά, και σερβίrouμε με ρύζι, λάιμ και φρέσκο κόλιανδρο.