



Κολοκυθόσουπα με φιστικοβούτυρο & ψητό σκόρδο

Μερίδες: 4-6 Προετοιμασία: 15' Μαγείρεμα: 1,5 ώρα

Υλικά

Για τη σούπα

- 1 κιλό κολοκύθα, καθαρισμένη και κομμένη σε κύβους
- 1 μεγάλο κρεμμύδι, κομμένο στα τέσσερα
- 1 ολόκληρο κεφάλι σκόρδο
- 1 μέτρια πατάτα (περίπου 180 γρ.), κομμένη σε κύβους
- 10 γρ. φρέσκο ginger
- 1Lt ζωμό λαχανικών, ζεστό
- 50 γρ. φιστικοβούτυρο χωρίς ζάχαρη
- Ξύσμα ½ λεμονιού
- 1 κ.σ. χυμό λεμονιού
- ½ κ.γ. καπνιστή πάπρικα
- ¼ κ.γ. μοσχοκάρυδο
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Για το σερβίρισμα

- 100 γρ. στραγγιστό γιαούρτι της επιλογής μας
- 2 κ.σ. κολοκυθόσπορους, καβουρδισμένους
- έτοιμα κρουτόν

Εκτέλεση

- 1) Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200°C στις αντιστάσεις και στρώνουμε ένα μεγάλο ταψί με λαδόκολλα. Απλώνουμε στο ταψί την κολοκύθα, το κρεμμύδι και την πατάτα. Κόβουμε το επάνω μέρος από το κεφάλι του σκόρδου, ώστε να φανούν οι σκελίδες, το τυλίγουμε σε ένα κομμάτι λαδόκολλα και μετά αλουμινόχαρτο και το βάζουμε στο ταψι.



- 2) Περιχύνουμε με 2-3 κ.σ. ελαιόλαδο, πασπαλίζουμε με την καπνιστή πάπρικα, το μοσχοκάρυδο, αλάτι και πιπέρι και ψήνουμε για 50 λεπτά με μία ώρα, μέχρι να μαλακώσουν τα λαχανικά και να πάρουν χρώμα.
- 3) Μεταφέρουμε σε μεγάλη κατσαρόλα. Πιέζουμε το ψημένο κεφάλι σκόρδου για να βγάλουμε τις μαλακές σκελίδες και τις προσθέτουμε στην κατσαρόλα.
- 4) Προσθέτουμε το φρέσκο ginger, τον ζεστό ζωμό λαχανικών, το φιστικοβούτυρο, το ξύσμα και τον χυμό λεμονιού. Πολτοποιούμε με ραβδομπλέντερ μέχρι να αποκτήσουμε μια εντελώς λεία σούπα.
- 5) Ζεσταίνουμε τη σούπα σε χαμηλή φωτιά για 5–10 λεπτά, ανακατεύοντας.
- 6) Σερβίρουμε με γιαούρτι, κρουτόν και καβουρδισμένους κολοκυθόσπορους.