



Sopa de Zanahoria, Jengibre y Cúrcuma

BY SHA

La experta en nutrición Melanie Waxman ha creado esta receta antiinflamatoria que favorece la salud intestinal, fortalece el sistema inmunitario y te hace radiar por fuera.

🕒 TIEMPO PREPARACIÓN

- 30 minutos

🍽️ COMENSALES

- 4

🥬 INGREDIENTES

- 2 cucharadas aceite de oliva
- ½ puerro finamente cortado
- 1 diente de ajo picado
- 2,5 cm de jengibre rallado
- 6-8 zanahorias cortadas
- Una pizca de sal marina
- ¼ cucharadita de canela molida
- 2,5 cm de raíz de cúrcuma rallada
- 4 tazas de agua mineral
- 2,5 cm de tira de alga kombu
- 2 cucharadas de miso blanco
- 2 cucharadas de perejil, cilantro o semillas para decorar

PREPARACIÓN

- Coloca el aceite de oliva en una cacerola mediana a fuego medio. Añade los puerros, el ajo, el jengibre molido, y saltea durante 1 a 2 minutos.
- Añade las zanahorias, la sal, la canela y la cúrcuma y cocina de 1 a 2 minutos revolviendo de vez en cuando.
- Añade el agua y el kombu y llévalo al punto de ebullición. Reduce el fuego y cocina a fuego lento hasta que las zanahorias estén muy suaves, unos 20 minutos.
- Pasa la sopa por una licuadora de alta velocidad.
- Vuelve a calentar la sopa hasta que llegue a hervir a fuego lento.
- Apaga el fuego y añade el miso diluido. Mezcla suavemente y sirve.

TOQUES FINALES

Adorna con perejil picado o cilantro, o semillas. También puedes agregar un poco más de jengibre rallado para darle un sabor más fuerte.