





Zupa krem z batatów

Pyszny krem z batatów który przygotujesz w wolnowarze

 Czas na High: 3-4H

 Ilość porcji: 3-5

 Czas na Low: 6-8H

 Czas przygotowania: 30

Składniki

- 1 kg batatów, obranych i pokrojonych w kostkę
- 1 duża cebula, pokrojona w kostkę
- 3 ząbki czosnku, posiekane
- 1 marchewka, pokrojona w kostkę
- 1 seler naciowy, pokrojony w kostkę
- 1 litr bulionu warzywnego
- 1 puszka mleka kokosowego 400 ml
- 1 łyżeczka curry w proszku
- 1 łyżeczka kurkumy
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża kolendra do dekoracji opcjonalnie
- 2 łyżki oliwy z oliwek
-



Wykonanie:

Włóż bataty, cebulę, czosnek, marchewkę, seler, curry i kurkumę do wolnowaru. Zalej wszystko bulionem warzywnym. Gotuj na niskiej temperaturze przez 6-8 godzin lub na wysokiej przez 3-4 godziny. Gdy warzywa będą miękkie, zmiksuj zupę na gładki krem. Dodaj mleko kokosowe, dopraw solą i pieprzem. Podawaj na ciepło, udekorowane świeżą kolendrą.