

# Κουνουπιδόσουπα

Κάντε λίγο υπομονή ακόμα μέχρι τα Χριστούγεννα! Πολύς κόσμος νηστεύει αυτές τις μέρες για να απολαύσει με μεγαλύτερη χαρά τη γαλοπούλα.

Ορίστε μία προχριστουγεννιάτικη πρόταση. Η συγκεκριμένη σούπα μπορεί να σερβιριστεί και σαν πρώτο πιάτο στο Χριστουγεννιάτικο τραπέζι... Καλή υπομονή...



## **Υλικά για 4 άτομα:**

1 κουνουπίδι (περίπου 1 κιλό) 200 γραμ.  
πρόβειο γιαούρτι ή γιαούρτι σόγιας  
2 καρότα 1 ξερό κρεμμύδι  
500ml ζωμό κοτόπουλου ή γαλοπούλας  
½ κουταλάκι τζίντζερ σε σκόνη  
4 κουταλιές έξτρα παρθένο ελαιόλαδο  
Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Καθαρίζετε το καρότο και το κρεμμύδι, τα κόβετε σε κομμάτια και το βράζετε μαζί με το κουνουπίδι για 15 λεπτά σε κλειστή κατσαρόλα με 5 δάχτυλα νερό. Δε χρειάζεται το κουνουπίδι να σκεπαστεί με το νερό, αρκεί να μπει με το κοτσάνι κάτω και να κλείσει η κατσαρόλα. Θα μαγειρευτεί στον ατμό και έτσι θα διατηρήσει περισσότερα από τα θρεπτικά του συστατικά. Αν δε θέλετε να μυρίζει η κουζίνα σας διαλέξτε ένα από τα γνωστά τρικ, Βάζοντας στο νερό μια φέτα ψωμί ή λίγο ξύδι. Προσωπικά κάνω ότι κάνει η μαμά όταν τηγανίζει ψάρια: ανοίγω τον εξαεριστήρα! Όταν το κουνουπίδι μαλακώσει σε σημείο που να κόβεται σχετικά εύκολα με μαχαίρι, βάλτε το στο μπλέντερ μαζί με το καρότο, το κρεμμύδι το ζωμό και 500 ml από το νερό της κατσαρόλας. (Πιθανότατα να χρειαστεί να το χτυπήσετε σε 2 δόσεις με τις μισές ποσότητες). Προσθέστε το γιαούρτι και το τζίντζερ και χτυπήστε μέχρι να λιώσει το κουνουπίδι. Σερβίρετε σε μπολ ή βαθιά πιάτα, βάλτε από μια κουταλιά λάδι και από πάνω τρίψτε πιπέρι και στολίστε με ένα φυλλαράκι μαϊντανό.

Αν θες συμβουλές για τέλειες σούπερ και συνταγές σούπας για κάθε γούστο μπες στο [soupa.gr](http://soupa.gr)

---