

POMARAŃCZOWY KREM Z FIGĄ

Liczba porcji	Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
2 os.	1 godz.	348 kcal	7,4	64,2	7,6

Bo kto powiedział, że zupie nie można nadać nutki słodczy i ostrości?

SKŁADNIKI

- 10g Olej kokosowy
- 2 sztuki Figa
- 500g Marchew
- 200g Pietruszka, korzeń
- 1 sztuka Cebula
- pół szklanki Sok wyciśnięty z pomarańczy
- 1 sztuka Skórka z pomarańczy
- 200g Batat
- 50ml Mleko kokosowe (Real Thai)
- pół łyżeczki Starty, świeży imbir
- pół łyżeczki Chili
- do smaku Sól himalajska

PRZYGOTOWANIE

1. Pomarańcz dokładnie umyć w płynie do mycia warzyw i owoców. Zetrzeć skórkę, wycisnąć sok.
2. Cebulę obrać, pokroić w kostkę.
3. Cebulę poddusić na patelni na oleju kokosowym. Dodać przyprawy oraz pokrojone figi.
4. Warzywa obrać, pokroić w talarki, wrzucić na patelnię.
5. Warzywa dusić do miękkości, podlewając wodą.
6. Krem zmiksować z dodatkiem soku pomarańczowego oraz mleka kokosowego.