

SOPA DE COCO Y CURRY VERSÁTIL

ingredientes

1 cebolla
2 dientes de ajo
2 zanahorias
1 trozo de calabacín o uno entero
si es pequeño
1 lata de leche de coco 400ml
600 ml de caldo
300 gr de salmón (opcional,
pueden ser fideos sin gluten o
pollo o legumbres cocidas)
1 limón o lima
Unas hojas de menta
1 cucharadita de copos de cayena
1 cucharada sopera de aceite de
coco de primera presión en frío
Sal marina no refinada

Opcional: salsa de pescado,
tamari

Pela la cebolla y las zanahorias y córtalas a dados pequeños.

Pela los dientes de ajos y pícalos.

Corta el calabacín a dados pequeños pero no lo peles, la piel dará color y sabor. Pon una cucharada sopera de aceite de coco de primera presión en frío en una olla, añade la cebolla y los ajos, deja que se cocinen durante unos cinco minutos y añade la zanahoria y el calabacín, deja que se cocine todo junto durante unos cinco minutos más.

Añade una cucharada sopera rasa de curry en polvo de buena calidad. Remueve y rápidamente añade la leche de coco, toda la lata. Si dejas que el curry se cocine mucho tiempo con las verduras se puede volver amargo.

Añade el caldo y la los copos de cayena, en este caso es de pescado, pero puede ser de lo que tu quieras y según los ingredientes que vayas a usar.

Deja que empiece a hervir, no tapes la olla, cuando empiece a hervir Pruébalo de sal y ajusta si necesario.

Sólo tiene que cocer nos 5 minutos, a fuego lento, no más, ya que queremos que las verduras no pierdan su textura de semicrudas.

OPCIONAL: si le quieres dar un toque más oriental, en lugar de poner sal puedes poner salsa de pescado, pero sobretodo comprueba en los ingredientes que no lleve glutamato monosódico o algo parecido, que sea natural. También se le puede poner algo de tamari, pero recuerda que lleva soja.

La puedes rematar al servirla con unas gotas de lima y un par de hojitas de menta picada, está espectacular. Disfrútala a tope

