

Zuppa di carote e zenzero vegana



La carota è una radice di colore arancione ed una delle verdure più popolari al mondo. Ne ricaviamo una ricca zuppa vegana.

Se ogni tanto siete attivi sui social media, avrete probabilmente sentito parlare del «Veganuary», cioè della tendenza a consumare solo piatti vegani per tutto il mese di gennaio. Il mese di gennaio può anche essere finito, ma molti continuano a trarre ispirazione da questo movimento per includere più piatti vegani nella loro dieta quotidiana durante tutto l'anno. E questa zuppa di carote e zenzero si presta benissimo a questo scopo ed è pronta in soli 30 minuti.

Questa verdura croccante ha grandi vantaggi anche in termini di stagionalità: chi nei propri acquisti presta attenzione alla sostenibilità, può mettere le carote nel carrello della spesa tutto l'anno senza doversi sentire in colpa.

Per inciso, la carota non è solo una delle verdure più popolari, ma anche una delle più antiche. Si dice che venisse coltivata già dagli antichi Greci e Romani e persino usata come pianta medicinale.

- 500 g di carote, pelate e affettate a rondelle larghe 2 cm
- 1 piccola cipolla tritata
- 1 piccolo spicchio d'aglio tritato
- 1 patata grande, pelata e tagliata in pezzi grossolani
- 1 pezzo di zenzero fresco della misura di un pollice, grattugiato
- Olio vegetale neutro
- 600 ml di brodo di verdura
- 250 ml di latte di cocco
- Sale e pepe

1. Rosolare brevemente nell'olio le carote, la cipolla, l'aglio, le patate e lo zenzero.
2. Smorzare le verdure con il brodo e continuare la cottura con il coperchio chiuso per 15-20 minuti.
3. Togliere la pentola dal fuoco e con un frullatore ad immersione ridurre le verdure in zuppa.
4. Aggiungere il latte di cocco, riscaldare di nuovo il tutto brevemente, mescolare bene e condire a piacere.

Tempo di preparazione: circa 30 minuti

Se volete dare alla zuppa un tocco orientale, potete aggiungere un po' di garam masala e polvere di coriandolo.

Rosso viola scuro. Profumo intenso di more, ribes nero e un po' di pepe nero.
Pieno al palato con tannini morbidi e retrogusto lungo.



[Visualizzare nello Shop Vini >](#)