ΚΟΛΟΚΥΘΟΣΟΘΠΑ ΜΕ ΚΑΡΔΑΜΟ ΚΑΙ ΑΡΩΜΑ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ



Μερίδες: 8

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό κόκκινη κολοκύθα
- 2 καρότα
- 1 μεγάλη πατάτα
- 4 ποτήρια νερό
- 2-3 κόκκους κάρδαμο
- Ξύσμα ενός πορτοκαλιού και το χυμό του
- 1-2 κουταλιές ελαιόλαδο
- Αλάτι και πιπέρι

ΣΚΕΥΗ

- αποφλοιωτής
- μαχαίρι
- επιφάνεια κοπής
- τρίφτης
- στίφτης
- μπλέντερ
- κατσαρόλα

ΣΕΙΡΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

1. Κόβεις και ξεφλουδίζεις τα λαχανικά (κολοκύθα, πατάτα, καρότα) και τα κόβεις σε μεγάλα κομμάτια.
2. Τα σωτάρεις στο ελαιόλαδο μέχρι να πάρουν ελαφρύ χρώμα.
3. Προσθέτεις το νερό και όλα τα υπόλοιπα υλικά και σιγοβράζεις για 20 περίπου λεπτά.
4. Αλέθεις στο blender
5. Σερβίρεις με φρεσκοψημένο ψωμί ή κρουτόν

© 2026 CookingUpConnections | Δρ. Ευτυχία Παρλά.
Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

Βρείτε περισσότερες συνταγές στο:
https://cookingupconnections.ac.cy/