

Η new age κολοκυθόσουπα με φιστικοβούτυρο και πικάντικα κρουτόν

Μερίδες: 6 **Χρόνος προετοιμασίας:** 20 λεπτά **Χρόνος ψησίματος:** 1 ώρα και 15 λεπτά

Η σούπα διατηρείται στο ψυγείο για 3-4 ημέρες. Τα κρουτόν διατηρούνται για 5-7 ημέρες σε αεροστεγώς κλεισμένο δοχείο.

Υλικά για τη σούπα:

- 1,5 κιλό κολοκύθα καθαρισμένη και κομμένη σε μεσαία κομμάτια
- 2 κρεμμύδια ξερά, κομμένα σε μεγάλα κομμάτια
- 1 πράσο σε χοντρές ροδέλες
- 3-4 σκελίδες σκόρδο
- 2 εκ. φρέσκο ginger τριμμένο ή ½ κ.γλ. ginger σκόνη
- 1 κ.γλ. ξερό κόλιανδρο
- ½ κ.γλ. καυτερό μπουκόβο
- 1 κ.γλ. κουρκουμά
- 1 κ.σ. γλυκιά πάπρικα
- 1,5 lt ζωμό λαχανικών ή νερό
- [2 κ.σ. High Protein Φιστικοβούτυρο Real & Honest](#)
- ελαιόλαδο
- αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Υλικά για τα κρουτόν:

- 4-5 χοντρες φέτες ψωμί (ιδανικά προζυμένιο)
- 5 κ.σ. ελαιόλαδο
- ½ κ.γλ. καυτερή πάπρικα
- 1 κ.γλ. ρίγανη ξερή
- 1 κ.γλ. καπνιστή πάπρικα
- ½ κ.γλ. σκόρδο σκόνη (προαιρετικά)
- αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

1) Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200°C στις αντιστάσεις. Αραδιάζουμε σε ένα ταψί περασμένο με λαδόκολλα την κολοκύθα, τα κρεμμύδια, το πράσο και το σκόρδο, ραντίζουμε με 4-5 κ.σ. ελαιόλαδο, αλατοπιπερώνουμε και ανακατεύουμε καλά. Ψήνουμε για 40 λεπτά.

2) Όσο ψήνεται η κολοκύθα, προετοιμάζουμε τα κρουτόν. Κόβουμε το ψωμί σε μεσαίους κύβους και το μεταφέρουμε σε μπολ. Ραντίζουμε με το ελαιόλαδο, αλατοπιπερώνουμε και προσθέτουμε τα μπαχαρικά. Ανακατεύουμε πολύ καλά και αραδιάζουμε σε ταψί περασμένο με λαδόκολλα.

3) Μόλις ψηθεί η κολοκύθα, γυρίζουμε τον φούρνο στον αέρα και βάζουμε τα κρουτόν για ψήσιμο. Ψήνουμε για 15 λεπτά, γυρνώντας τα κρουτόν από την άλλη μεριά στη μέση του ψησίματος για να γίνουν τραγανά από όλες τις μεριές.

4) Μεταφέρουμε τα ψημένα λαχανικά μαζί με το λάδι του ταψιού σε μία μεγάλη κατσαρόλα μαζί με το φρέσκο ή το ξερό τζίντζερ, τον ξερό κόλιανδρο, το καυτερό μπούκοβο, τον κουρκουμά και την γλυκιά πάπρικα και σοτάρουμε σε μέτρια φωτιά για 1-2 λεπτά. Προσθέτουμε τον ζωμό λαχανικών, αλατοπιπερώνουμε ελαφρώς και βράζουμε με κλειστό καπάκι για 15 λεπτά και με ανοιχτό για 5 ακόμα λεπτά.

5) Κατεβάζουμε από την φωτιά, προσθέτουμε στην κατσαρόλα το [High Protein Φιστικοβούτυρο Real & Honest](#) και πολτοποιούμε την σούπα με ένα ραβδομπλέντερ. Σε αυτό το σημείο δοκιμάζουμε και διορθώνουμε το αλάτι αν χρειαστεί.

6) Σερβίρουμε με μπόλικά κρουτόν και φρεσκοτριμμένο πιπέρι.