



Σούπα καρότο με chilli oil κάππαρης

Μερίδες: 4-6 **Χρόνος προετοιμασίας:** 10 λεπτά **Χρόνος ψησίματος:** 35-40 λεπτά

Φυλάσσουμε το chilli oil σε αποστειρωμένο βάζο για 2 εβδομάδες σε σκοτεινό μέρος και την σούπα καλυμμένη στο ψυγείο για 3 μέρες.

Υλικά για τη σούπα:

8-10 μεσαία καρότα, κομμένα σε μεσαία κομμάτια

1 κρεμμύδι, κομμένο σε μεσαία κομμάτια

2 σκελίδες σκόρδο

½ κ.σ. Italian mix ή 1 κ.γλ. ξερή ρίγανη & ½ κ.γλ. ξερό θυμάρι & ½ κ.γλ. ξερό δεντρολίβανο

2 μικρές πατάτες, κομμένες σε μικρά κυβάκια

1200-1500 ml ζωμό λαχανικών ή νερό, καυτό

3 κ.σ. διατροφική μαγιά

ελαιόλαδο

αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Υλικά για το chilli oil κάππαρης:

2 σκελίδες σκόρδο, τριμμένες

1 κ.σ. καυτερό ή γλυκό μπουκόβο

1 κ.γλ. γλυκιά πάπρικα

1 κ.γλ. ξερό κόλιανδρο

2 κ.σ. κάππαρη, ψιλοκομμένη

200 ml ηλιέλαιο

Εκτέλεση

1) Σε ένα ταψί περασμένο με λαδόκολλα, βάζουμε τα καρότα, τα κρεμμύδια, τα σκόρδα. Περιχύνουμε με 3-4 κ.σ. ελαιόλαδο, αλατοπιπερώνουμε και ψήνουμε στους 180°C στις αντιστάσεις για 25 λεπτά.

2) Παράλληλα ετοιμάζουμε το chilli oil κάππαρης. Σε πυρίμαχο σκεύος βάζουμε όλα τα μπαχαρικά και την κάππαρη. Σε ένα μικρό τηγάνι ή κατσαρολάκι βάζουμε το ηλιέλαιο, σε



μέτρια/υψηλή φωτιά. Μόλις κάψει καλά περιχύνουμε το μείγμα μπαχαρικών του μπολ με το καυτό λάδι και ανακατεύουμε.

3) Μεταφέρουμε τα ψητά λαχανικά σε μία κατσαρόλα μαζί με τις πατάτες, προσθέτουμε το Italian mix, γεμίζουμε με τον ζωμό λαχανικών, ανακατεύουμε και αφήνουμε να σιγοβράζουν για 10-15 λεπτά. Πολτοποιούμε με ένα ραβδομπλέντερ, προσθέτουμε τη διατροφική μαγιά, ανακατεύουμε και αφήνουμε στην άκρη.

4) Σερβίρουμε με το chilli oil κάππαρης.