

Πατατόσουπα βελουτέ με πράσο και καρότο. Θρεπτική και γεμάτη αντιοξειδωτικά, από τον κουρκουμά και το τζίντζερ. Μια υπέροχη σούπα με βαθιά γεύση, γρήγορη και εύκολη συνταγή. Απολαύστε την!

Τι θα χρειαστείτε

500 γρ. πατάτες

1 μεγάλο πράσο

1 μέτριο κρεμμύδι

1 καρότο

2 σκελίδες σκόρδο

50 ml ελαιόλαδο

Αλάτι και πιπέρι

15 γρ. φρέσκο τζίντζερ

1-2 κ.γλ. κουρκουμάς

Για το σερβίρισμα:

Πάπρικα σε σκόνη

Πιπεριά Φλωρίνης και κρεμμύδι σε ροδέλες (προαιρετικά)

Ψιλοκομμένος μαϊντανός

Φρέσκο λεμόνι

Πατατόσουπα βελουτέ

Εκτέλεση συνταγής

Καθαρίζουμε τις πατάτες και τις κόβουμε κυβάκια.

Καθαρίζουμε και κόβουμε το πράσο σε ροδέλες και το κρεμμύδι σε φέτες.

Τρίβουμε το καρότο στον τρίφτη.

Καθαρίζουμε και το τζίντζερ και το τρίβουμε και αυτό στο τρίφτη ή μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και την πρέσα του σκόρδου για να πάρουμε μόνο τον χυμό του.

Σε κατσαρόλα βάζουμε το ελαιόλαδο και μόλις ζεσταθεί σωτάρουμε το πράσο και το κρεμμύδι, δύο-τρία λεπτά.

Προσθέτουμε το καρότο, το σκόρδο και σωτάρουμε ένα λεπτό ακόμα.

Βάζουμε τις πατάτες και προσθέτουμε νερό μέχρι να τις σκεπάζει.

Βάζουμε αλάτι και πιπέρι.

Προσθέτουμε το τζίντζερ και τον κουρκουμά.

Χαμηλώνουμε τη φωτιά σε μέτρια και βράζουμε περίπου 30-35 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν όλα τα λαχανικά.

Αλέθουμε τη σούπα με ραβδομπλέντερ.

Δοκιμάζουμε και προσθέτουμε αν χρειάζεται αλάτι και πιπέρι.

Σερβίρουμε με λίγες σταγόνες λεμόνι, πάπρικα, ψιλοκομμένο μαϊντανό, σωταρισμένο κρεμμύδι και πιπεριά Φλωρίνης (προαιρετικά).

Μπορείτε ακόμα να προσθέσετε τυρί κρέμα και κρουτόν.

Είναι μια υπέροχη σούπα με βαθιά γεύση. Ελπίζω να την απολαύσετε!

Με αγάπη

Κατερίνα

Αν σας άρεσε αυτή η συνταγή δείτε και την [Κολοκυθόσουπα Βελουτέ](#)

Πατατόσουπα βελουτέ

Βήμα προς Βήμα

- 1 Καθαρίζουμε τις πατάτες και τις κόβουμε κυβάκια.
- 2 Καθαρίζουμε και κόβουμε το πράσο σε ροδέλες και το κρεμμύδι σε φέτες.
- 3 Τρίβουμε το καρότο στον τρίφτη.

4 Καθαρίζουμε και το τζίντζερ και το τρίβουμε και αυτό στο τρίφτη ή μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και την πρέσα του σκόρδου για να πάρουμε μόνο τον χυμό του.

5 Σε κατσαρόλα βάζουμε το ελαιόλαδο και μόλις ζεσταθεί σωτάρουμε το πράσο και το κρεμμύδι, δύο-τρία λεπτά.

6 Προσθέτουμε το καρότο, το σκόρδο και σωτάρουμε ένα λεπτό ακόμα.

7 Βάζουμε τις πατάτες και προσθέτουμε νερό μέχρι να τις σκεπάζει.

8 Βάζουμε αλάτι και πιπέρι.

9 Προσθέτουμε το τζίντζερ και τον κουρκουμά.

10 Χαμηλώνουμε τη φωτιά σε μέτρια και βράζουμε περίπου 30-35 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν όλα τα λαχανικά.

11 Αλέθουμε τη σούπα με ραβδομπλέντερ.

12 Δοκιμάζουμε και προσθέτουμε αν χρειάζεται αλάτι και πιπέρι.

13 Σερβίρουμε με λίγες σταγόνες λεμόνι, πάπρικα, φιλοκομμένο μαϊντανό, σωταρισμένο κρεμμύδι και πιπεριά Φλωρίνης (προαιρετικά). Μπορείτε ακόμα να προσθέσετε τυρί κρέμα και κρουτόν.