

Creamy Roasted Carrot Soup

Yield: 4 servings

Total Time: 1 hour

Ingredients

- 2 pounds carrots, peeled and chopped
- 3 teaspoons vegetable or olive oil, divided
- $\frac{3}{4}$ teaspoon salt, divided
- 1 medium yellow onion, chopped
- 2 cloves garlic, minced, or 1 teaspoon garlic powder
- $\frac{1}{4}$ teaspoon ground cumin (optional)
- 4 cups vegetable broth (or water)
- 2 cups water
- 1 to 2 tablespoons unsalted butter (optional)
- 1 $\frac{1}{2}$ teaspoons lemon juice, to taste
- Freshly ground black pepper, to taste

Preparation Instructions

1. Preheat the oven to 400 degrees. Place the carrots on a baking sheet. Add 2 tablespoons olive oil and 1 teaspoon of salt. Toss until the carrots are lightly coated. Arrange them in a single layer.
2. Roast the carrots until they're caramelized on the edges and tender, about 30 minutes.
3. Once the carrots are almost done roasting, in a large pot, warm the remaining 2 teaspoons olive oil over medium heat. Add the onion and $\frac{1}{4}$ teaspoon salt. Cook, stirring occasionally, until the onion is softened and turning translucent, 5 to 7 minutes. Add the garlic and cumin and cook for about 30 seconds to 1 minute. Pour in the vegetable broth and water.
4. Add the roasted carrots. Bring the mixture to a boil over high heat, then reduce the heat as necessary to maintain a gentle simmer. Cook for 15 minutes.
5. Remove the pot from the heat and let it cool for a few minutes. Carefully transfer the soup to a blender, working in batches if necessary, and blend until smooth. Add butter, lemon juice, and pepper.

Nutrition Highlights

- This soup is creamy without any cream! Packed with vitamin A and fiber, it is a great way to warm up on a cool day. You can omit the butter to make it even lighter if desired.
- This hearty soup has 500 calories per serving with 500 mg of sodium and 22 g of carbohydrates. To lower the sodium, use water instead of chicken broth.

Adapted from: www.cookieandkate.com

© 2018 JF&CS of Greater Boston. All rights reserved

Кремовый суп из запечённой моркови

Количество: 4 порции

Время приготовления: 1 час

Ингредиенты

- 2 фунта моркови, очищенной и нарезанной
- 3 чайные ложки растительного или оливкового масла, разделить
- 3/4 чайной ложки соли, разделить
- 1 средняя желтая луковица, нарезать
- 2 зубчика чеснока, мелко порезать/или 1 чайная ложка чесночного порошка
- 1/4 чайной ложки молотого тмина (по желанию)
- 4 стакана овощного бульона (или воды)
- 2 стакана воды
- От 1 до 2 столовых ложек несоленого сливочного масла (по желанию)
- 1 1/2 чайной ложки лимонного сока, по вкусу
- Свежемолотый черный перец, по вкусу

Приготовление

1. Разогреть духовку до 400 градусов. Выложить морковь на противень. Добавьте 2 столовые ложки оливкового масла и 1 чайную ложку соли. Перемешать. Распределите морковь в один слой.
2. Запекайте морковь до тех пор, пока она не станет карамелизированной по краям и нежной, около 30 минут.
3. Как только морковь будет почти готова, в большой кастрюле разогрейте оставшиеся 2 чайные ложки оливкового масла на среднем огне. Добавьте лук и 1/4 чайной ложки соли. Варить, периодически помешивая, пока лук не размякнет и не станет полупрозрачным, 5-7 минут. Добавьте чеснок и тмин и варите около 30 секунд до 1 минуты. Влейте овощной бульон и воду.
4. Добавить запеченную морковь. Доведите смесь до кипения на сильном огне, затем уменьшите огонь по мере необходимости, чтобы поддерживать слабое кипение. Варить 15 минут.
5. Снимите кастрюлю с огня и дайте ей остыть в течение нескольких минут. Осторожно переложите суп в блендер, работая при необходимости партиями, и перемешайте до однородности. Добавьте сливочное масло, лимонный сок и перец.

Содержание Полезных Веществ

- Это кремовый суп без каких-либо сливок! Наполненный витамином А и клетчаткой, это отличный способ согреться в прохладный день. Вы можете не добавлять сливочное масло, чтобы сделать его еще менее жирным, если это необходимо.
- Этот сытный суп содержит 500 калорий на порцию с 500 мг натрия и 22 г углеводов. Чтобы снизить уровень натрия, используйте воду вместо куриного бульона.

© 2018 JF&CS of Greater Boston. All rights reserved