



Βελουτέ σούπα με ό,τι λαχανικά έχουμε στην κουζίνα

Μερίδες: 3-4 **Χρόνος προετοιμασίας:** 10 λεπτά **Χρόνος μαγειρέματος:** 25 λεπτά

Υλικά για την σούπα:

- ½ ξερό κρεμμύδι, χοντροκομμένο
- ½ πράσο ή 1-2 φρέσκα κρεμμυδάκια, σε φέτες
- 1 μέτριο καρότο, σε φέτες
- ½ μικρό κουνουπίδι, τις φλορέτες
- ½ μικρό μπρόκολο, τις φλορέτες
- 1 μεγάλη πατάτα ή γλυκοπατάτα, σε κύβους
- 1 σκελίδα σκόρδο, σε φέτες
- [30 γρ. ψημένα κάσιους MUNSBIT ελαφρώς αλατισμένα](#)
- 600 ml ζεστό νερό ή ζωμό λαχανικών
- 130 ml φυτικό ρόφημα χωρίς ζάχαρη, σε θερμοκρασία δωματίου
- 2-3 κ.σ. διατροφική μαγιά
- ελαιόλαδο
- αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Υλικά για το σερβίρισμα:

- [30 γρ. ψημένα κάσιους MUNSBIT ελαφρώς αλατισμένα](#), φιλοκομμένα
- [τηγανητό κρεμμύδι ROSTAD LOK](#)

Εκτέλεση

1) Ξεκινάμε με τη σούπα. Ζεσταίνουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο σε κατσαρόλα και σοτάρουμε σε μέτρια φωτιά το κρεμμύδι, το πράσο, την πατάτα, το καρότο και το κουνουπίδι για 4-5 λεπτά.

2) Όσο σοτάρουμε προσθέτουμε αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

3) Προσθέτουμε το σκόρδο και τα [κάσιους MUNSBIT](#), σοτάρουμε για 1-2 λεπτά και περιχύνουμε με το ζεστό νερό (ή το ζωμό). Μόλις πάρει βράση χαμηλώνουμε τη φωτιά, μισο-καλύπτουμε με καπάκι και σιγοβράζουμε για περίπου 15 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν τα λαχανικά.

5) Όταν βράσουν τα λαχανικά της σούπας, αποσύρουμε από τη φωτιά, προσθέτουμε το φυτικό ρόφημα και τη διατροφική μαγιά και πολτοποιούμε καλά με ραβδομπλέντερ. Δοκιμάζουμε προσεκτικά και προσθέτουμε -αν χρειάζεται- επιπλέον πιπέρι και αλάτι.



6) Σερβίρουμε τη σούπα ζεστή, γαρνίροντας κάθε μπολ με λίγο [τηγανητό κρεμμύδι ROSTAD LOK](#) και τα υπόλοιπα [κάσιους MUNSBIT](#).

Tips:

- Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε με ό,τι λαχανικά έχουμε στο καλάθι ή στο ψυγείο μας, αρκεί να υπολογίσουμε περίπου ανάλογες ποσότητες.
- Αν χρησιμοποιήσουμε ζωμό λαχανικών (σπιτικό ή έτοιμο) προσέχουμε με την ποσότητα αλατιού καθώς τα ψημένα κάσιους είναι αλατισμένα. Καλύτερα να αλατίζουμε σταδιακά και να δοκιμάζουμε.
- Δεν πετάμε το κοτσάνι του κουνουπιδιού ή του μπρόκολου. Τα φυλάμε στο ψυγείο για μελλοντική χρήση σε slaw.
- Φυλάμε τη σούπα καλυμμένη σε δοχείο τροφίμων στο ψυγείο για 3-4 μέρες.