Crema di carote speziata

Ingredienti per 4 persone

- 5 carote di medie dimensioni
- 3 patate medie
- 2 bicchieri di latte di cocco
- sale
- 1 cucchiaino di curry
- 1 cucchiaino di curcuma
- 1 cucchiaino di cardamomo
- 1 manciata di coriandolo tritato (in alternativa prezzemolo)
- 4 cucchiaini di yogurt bianco NON zuccherato
- semi di papavero
- semi di sesamo
- erba cipollina (per decorare)

Procedimento

Sbuccia le carote e tagliale a rondelle.

Sbuccia le patate e tagliale in pezzi.

In una pentola metti carote, patate aggiungi il latte di cocco, acqua fino a coprire le verdure (a coprire leggermente le verdure).

Aggiungi sale, curcuma, curry, cardamomo.

Fai bollire per circa 20 minuti , le verdure devo risultare belle cotte.

Frulla tutto con il mixer a immersione.

Aggiusta di sale se serve.

Metti la crema di carote nelle ciotole , aggiungi un cucchiaino di yogurt bianco, cospargi con i semi di papavero e sesamo.

Aggiungi un pizzico di coriandolo e di erba cipollina tagliata sottile.