



*Sopa de llentilles i
carabassassa
amb llet de coco*

Ingredients

Oli de coco: 1 culleradeta

Ceba groga xicoteta: 1 tall en trossos xicotets

Tiges d'api: 2 en trossos xicotets

Carlotes: 4 en glaçons

Pents d'all: 2 picats

Pols de jengibre: 1 cullerada

Comino de Comerç Justo: 2 culleradetes

Celiandre: 1 culleradeta

Caldo de verdures: 800 ml.

Llentilles ecològiques: 1 tassa

Llet de coco de Sri Lanka de Comerç Justo: 450 ml.

Llima: 1 ratlladura i suc

Sal: Al gust

Celiandre fresc: Al gust

Carabassa en peals 300 gr.

Elaboració

- Aboca l'oli en una olla i posa-la a foc mig-alt.
- Afig les cebes, l'api i les carlotes. Paura-les durant uns 5 minuts.
Incorpora l'all, el jengibre, el comí, el celiandre i fregir durant uns 2 minuts.
- Aboca el caldo, la carabassa en daus i les lletilles (sense remullar).
- Afig la llet de coco, el suc de llima, la ratlladura de llima i la sal, torna a posar-ho a foc lent.





PRODUCTES DE COMERÇ JUST



COMINO BIO



LECHE DE COCO
ECOLÓGICA