

Κρεμώδης και λαχταριστή Ντοματόσουπα με κάσιους

Για τη σούπα:

- 1 κιλό ντομάτες, κομμένες στα τέσσερα
- 10 ντοματίνια
- 500 γρ ντοματοχυμός (όχι με κομματάκια)
- 2 κ.σ. πελτές ντομάτας
- 6 σκελίδες σκόρδο
- 2 κσ ελαιόλαδο
- 2 κρεμμύδια, ψιλοκομμένο
- 1 καρότο, ψιλοκομμένο
- $\frac{1}{4}$ κούπας κάσιους ωμά
- 4 κούπες βιολογικό ζωμό λαχανικών ή νερό
- 1 χουρμά
- Λίγα φύλλα από ένα ματσάκι βασιλικού
- Αλάτι και πιπέρι

Από το πιάτο μας λείπει μία πηγή πρωτεΐνης οπότε:

Σερβίρουμε με τραγανά όσπρια ή κάποιο τυρί της επιλογής μας ή ένα αυγό ή τόφου.

Για τα όσπρια :

Βρασμένα και μετά ψημένα στο φούρνο μέχρι να γίνουν τραγανά με λίγο ελαιόλαδο και μπαχαρικά της επιλογής σας (πάπρικα – σκόνη σκόρδο – πιπέρι -αλάτι – βασιλικός – κουρκουμάς) / ταιριάζουν πολύ μικρά λευκά φασόλια, γίγαντες και ρεβίθια.

Οδηγίες:

1. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 220C.
2. Κόβουμε τις ντομάτες στα τέσσερα και τα ντοματίνια και τα βάζουμε σε ένα ταψάκι.
3. Προσθέτουμε τις σκελίδες σκόρδου.
4. Περιχύνουμε με το ελαιόλαδο, το αλάτι και το πιπέρι και

ψήνουμε για 30 λεπτά περίπου μέχρι να ροδίσουν και να μαλακώσουν.

5. Όσο οι ντομάτες ψήνονται σοτάrouμε με ελάχιστο λάδι το κρεμμύδι και το καρότο για περίπου 7 λεπτά, αφού μαλακώσουν προσθέτουμε και τον πελτέ και σοτάrouμε για 2 λεπτά ακόμα.
6. Προσθέτουμε ζεστό τον ζωμό, τα κάσιους και τον χουρμά και βράζουμε για περίπου 20 λεπτά σε μέτρια φωτιά, μέχρι να μαλακώσουν τα κάσιους και το καρότο.
7. Προσθέτουμε και τις ψητές ντομάτες μαζί με το σκόρδο και το ζουμί τους
8. Συνεχίζουμε το μαγείρεμα για 10 λεπτά ακόμα και στο τελείωμα προσθέτουμε 3-4 φύλλα από τον βασιλικό.
9. Με ένα ράβδομπλεντερ ή σε ένα μπλέντερ δυνατό πολτοποιούμε τη σούπα μέχρι να γίνει βελουτέ

*προαιρετικά = περάστε τη από ένα σουρωτήρι για να αφαιρέσετε τυχόν φλούδες.

Εάν το δοκιμάσετε μην ξεχάσετε να το μοιραστείτε στο [Instagram](#) και στο [facebook](#) κάνοντας tag [#konasnutritiouscreations](#) !