

Rozgrzewająca zupa-krem z dyni

Autor: **wataga**Przepisów: **13** Ocena: **109**

3-4 os.



60 min



łatwe



tanie



Składniki:

- Dynia (1/2 dyni średniej wielkości)
- Cebula biała (1 sztuka)
- Czosnek (2 ząbki)
- Papryka chilli (1 sztuka)
- Ziemniaki (3 średniej wielkości)
- Kminek (1/2 łyżeczki)
- Imbir mielony (1/2 łyżeczki)
- Bulion (3 - 3,5 szklanki)
- Oliwa z oliwek (3 łyżek)
- Mleczko kokosowe lub śmietana (opcjonalnie)
- Ziarna słonecznika (opcjonalnie)
- Chleb (2-3 kromki, opcjonalnie)

Sposób przygotowania:

- 1 Dynię wydrążyć, odkroić skórkę, miąższ pokroić w kostkę. Obrać ziemniaki i cebulę - również pokroić w kostkę, posiekać drobno czosnek.

Wrzucić składniki na rozgrzaną oliwę do garnka, dodać kminek, imbir i paprykę chilli, podsmażyć ok. 10 minut, co chwila mieszając, aż kawałki dyni lekko zmiękną.

Następnie zalać bulionem tak, by przykryć warzywa w garnku. Gotować ok. 20 minut, aż ziemniaki i dynia będą miękkie.

Po ugotowaniu lekko przestudzić.



- 2 Zupę zblendować na gładki krem. Jeśli ma być łagodniejszy wyjąć wcześniej papryczkę chilli, jej zblendowanie mocno zaostrzy smak.

Podawać z dodatkiem kwaśniej śmietany lub mleczka kokosowego. Posypać pestkami dyni lub słonecznika.

Można podawać również z grzankami (pokrojony w kostkę chleb podsmażyć na oliwie aż stanie się chrupki).

Smacznego!

Twoje notatki do przepisu: