

# Zupa krem z dyni

Autor: **Nemezja**Przepisów: **198** Ocena: **5904**

5-6 os.



30 min



łatwe



tanie



## Składniki:

- Dynia 2,2 kg (po obraniu 1,5 kg)
- Marchew 1 szt.
- Ziemniaki 3 szt.
- Pomidor 1 szt.
- Cebula 1 szt.
- Czosnek 2 ząbki
- Imbir świeży 3 cm lub 1 łyżeczka w proszku
- Chili 1/4 łyżeczki
- Kurkuma 1 łyżeczka
- Cynamon 1/2 łyżeczki
- Sok z cytryny 1 łyżka
- Masło 2 łyżki
- Oliwa z oliwek 2 łyżki
- Pieprz i sól do smaku
- Śmietana 18% i pestki dyni do podania

## Sposób przygotowania:

- 1 Dynię obrać i oczyścić z gniazda nasiennego, pozostawiając tylko twardy miąższ, który pokroić w drobną kostkę.  
Marchew i ziemniaki obrać i drobno pokroić.  
Cebulę i czosnek obrać i drobniutko posiekać.  
Imbir obrać i zetrzeć na tarce lub bardzo drobniutko posiekać.  
Pomidora zalać wrzątkiem, po kilku minutach zdjąć z niego skórkę i drobno pokroić.
- 2 Wszystkie warzywa włożyć do garnka o grubym dnie, dodać masło, oliwę i zalać wodą tak, aby wszystkie warzywa były w niej zanurzone (nie więcej).  
Gotować pod przykryciem około 30 minut, aż wszystkie warzywa będą miękkie.
- 3 Warzywa rozdrobnić blenderem na jednolity krem, dodać sok z cytryny, kurkumę, chili i ponownie zagotować. Na koniec doprawić do smaku pieprzem i solą.  
Podawać z pestkami dyni i śmietaną.

## Twoje notatki do przepisu: