

# Zupa krem z dyni

Autor: **bati83**Przepisów: **3** Ocena: **33**

3-4 os.



30 min



średnie



przystępne



bati83 | Smaker.pl

## Składniki:

- dynia, 1 kg
- marchew, 2 szt.
- ziemniaki, 2-3 szt.
- cebula, 1 szt.
- czosnek, 2-3 ząbki
- curry,, 1-2 łyżeczki
- sól, pieprz, Vegeta
- natka pietruszki, śmietana, prażone ziarna słonecznika lub dynii
- olej, 1 łyżka
- bulion warzywny lub mięsny, 2-3 szklanki

## Sposób przygotowania:

- 1 Na oleju zeszklić cebulę oraz czosnek. Dodać pokrojone w kostkę warzywa. Podlać bulionem, dodać przyprawy i dusić pod przykryciem do miękkości (ok.20-30 minut).
- 2 Całość zmiksować w blenderze.
- 3 Na patelni przyprażyć pestki słonecznika lub dyni.
- 4 Gotowy krem rozlać na talerze. Dodać keks śmietany, posypać pestkami oraz natką pietruszki.
- 5 Zupa jest bardzo dobra z grzankami zapiekаныmi z serem żółtym z dodatkiem czosnku.
- 6 Smacznego!!!

## Twoje notatki do przepisu: