

Zupa z cukinii



Autor: **KORAL**

Przepisów: **991** Ocena: **20601**



5-6 os.



60 min



łatwe



przystępne



Składniki:

- 2 cukinie
- 3-4 ziemniaki
- 1 mała marchewka
- 1 pietruszka
- 3-4 ząbki czosnku
- 2 cm kawałek imbiru
- 1 łyżka oleju kokosowego
- przyprawy: lubczyk, czosnek staropolski, pieprz cytrynowy, sól
- odrobina soku z cytryny
- prażone pestki słonecznika

Sposób przygotowania:

- 1 Młodej cukinii nie obieramy tylko płuczemy, warzywa obieramy. Wszystko kroimy w kostkę, czosnek i imbir ścieramy. W saganku rozpuszczamy olej, wrzucamy warzywa, mieszając, przesmażamy na sporym ogniu. Zalewamy gorącą wodą około 2 cm nad warzywa, dodajemy przyprawy i gotujemy do miękkości około 30 minut. Pod koniec skrapiamy sokiem z cytryny i ew. doprawiamy solą i pieprzem. Zupę podajemy posypaną prażonymi pestkami.



Twoje notatki do przepisu: