



Zupa krem z dyni

Rozgrzewający w zimne wieczory, pięknie pomarańczowy krem dyniowy, który jest niezwykle prosty w wykonaniu, a zarazem niebiański w smaku. Ten został subtelnie wzbogacony imbirem i cynamonem. Kremowa konsystencja przetamana chrupiącymi dodatkami, które można zrobić z czerstwego chleba, bułek lub posypać zupę prażonymi pestkami.



przygotowanie
40 MIN



trudność
PROSTE



ilość porcji
2 PORCJE 1400 G

SKŁADNIKI

- olej rzepakowy 10 g
- cebula 60 g (1 sztuka)
- czosnek 10 g (3 ząbki)
- dynia Hokkaido 560 g (1 sztuka)
- imbir 2 g, potarty
- woda 1 l
- sól 1-2 łyżeczki w zależności od rodzaju soli
- pieprz - szczypta
- tymianek świeży 1 gałązka, lub suszony 1/2 łyżeczki
- cynamon, kardamon - szczypta
- sos sojowy 17 g
- syrop klonowy 3 g
- mascarpone 12 g

Wartość odżywcza, 1 porcja:
Kcal: 184 B: 5 g T: 9 g W: 26 g

WYKONANIE

- 1** Cebulę i czosnek pokrój na większe kawałki i zeszklij na oleju. Dodaj imbir.
- 2** Pokrój dynię w kostkę, dodaj do cebuli i czosnku i podsmaż na mniejszym ogniu. Możesz także upiec te warzywa w piekarniku zamiast smażyć. Wydrążone pestki dyni wyczyść i upraż w piekarniku lub na patelni z dodatkiem soli.
- 3** Zalej warzywa wodą i gotuj do miękkości, zblenduj, Dodaj wszystkie pozostałe składniki. Gotuj na małym ogniu jeszcze przez 15 min. Dosól/ dopraw według uznania.
- 4** Posyp zupę upieczonymi grzankami, lub pestkami dyni.