

Zupa dyniowa z kabanosem i prażonym słonecznikiem.



OLGA_SK



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

kabanos	2 sztuki
marchewka	1 sztuka
pietruszka	1 sztuka
ziemniaki	2 sztuki
dynia	0,75 kg
pieprz do smaku	
curry	0,5 łyżeczki
sól do smaku	
woda	1,5 l
słonecznik tuskany	2-3 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Do garnka z wodą wrzucamy pokrojone w ok 2 cm kawałki kabanosy. Podgotowujemy.
2. Dodajemy pokrojone w kostkę warzywa (oprócz dyni). Gotujemy ok 10 minut.
3. Następnie dodajemy dynię i gotujemy, aż wszystko zmięknie jak trzeba :) Przyprawiamy do smaku.
4. Na suchej patelni prażymy słonecznik, którym posypujemy zupę na talerzu.

Jeśli ktoś chce wersję "mniej dietetyczną", może dodać odrobinę śmietany. Ale i bez niej zupa smakuje wyśmienicie :)