

Przepis dnia V: Krem z dyni z krewetkami odc. 17



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

dynia	400 g
marchew	4 szt
cebula	1 szt.
krewetki	3 szt.
cebula dymka ze szczypiorkiem	1 szt.
mleko kokosowe	500 ml
olej kokosowy	2 łyżki
Gałka muskatołowa mielona Prymat	
Imbir mielony Prymat	
Papryka ostra mielona Prymat	
Sól morską jodowaną drobnoziarnistą Prymat	
Pieprz czarny mielony Prymat	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Przygotujcie wszystkie składniki.
- KROK 2 Cebulę kroimy w piórka a marchew w grube plastry.
Do garnka wkładamy olej kokosowy i dodajemy warzywa.
Dynię pieczemy w piekarniku w temperaturze 130-150° przez około 15-20 minut.
Upieczoną dynię rozdrabniamy na mniejsze kawałki i dodajemy do garnka z warzywami.

- KROK 3 Do garnka przekładamy mleczko kokosowe i dodajemy przyprawy: imbir, paprykę ostrą oraz gałkę muszkatołową. Doprawiamy do smaku świeżo mieloną solą morską i pieprzem czarnym.
- KROK 4 Całość gotujemy około 25 minut, a następnie miksujemy, nie zdejmując z ognia. Po zmiksowaniu dodajemy krewetki i gotujemy ok. 3 minuty. Zamiast krewetek można dodać kawałki ulubionej świeżej ryby.
- KROK 5 Zupę przelewamy do miseczek i podajemy udekorowaną grubo pokrojonym szczypiorem z dymki.