

Zupa krem z pieczonej dyni z curry



KARDAMONOVY



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

Składniki:

bulion warzywny	750 mililitrów
dynia	500 gramów
cebula	1 sztuka
czosnek	6 ząbków
Przyprawa curry orientalna Prymat	1 łyżka
chilli	1 szczypta
słonecznik ziarna	1 łyżka
chleb	3 kromki
jogurt naturalny	2 łyżki
natka pietruszki	pół pęczka
sól	1 szczypta
olej rzepakowy	1 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Dynię myjemy, kroimy w grube plastry (jeżeli używamy dyni hokkaido, jej nie trzeba obierać), dodajemy do niej nieobrane ząbki czosnku, wszystko skrapiamy olejem, pieczemy w piekarniku 20 minut w 180 stopniach.

Kiedy dynia się piecze, kroimy chleb w kostkę i smażymy do zrumienienia, pod koniec dodajemy pestki słonecznika, które również rumienimy.

W garnku rozgrzewamy 1 łyżeczkę oleju, wrzucamy do niego kawałki cebuli, smażymy około 3 minut. Dodajemy do tego kawałki dyni i obrane ząbki czosnku, curry i bulion. Gotujemy 5 minut, doprawiamy solą, studzimy.

Do blendera wrzucamy zawartość garnka, miksujemy na gładki krem.

Zupę przelewamy do misek, dodajemy jogurt, poszatkowaną natkę, grzanki i słonecznik.

