

# Zupa curry z dynią i papryką

*Pyszna i pożywna zupa curry z dynią, którą można gotować przez cały rok. Wystarczy świeżą dynię zamienić na mrożoną – bo dynia jest tutaj kluczowa □ Danie to można serwować zarówno solo, jak i z ryżem czy pieczywem. Świetnie sprawdza się jako lunch do pracy. Polecam! □*





### Składniki:

- 1 duża cebula
- 3 cm korzenia imbiru lub 1 kopiata łyżka [domowej pasty imbirowej](#)
- 2 ząbki czosnek
- przyprawy:
  - 1/2 łyżeczki kurkumy
  - 1 łyżeczka curry
  - 1/2 łyżeczki kminu rzymskiego
- 1 duża marchewka
- 3 nieduże ziemniaki
- 1 papryka słodka
- 1 szklanka ugotowanej ciecierzycy (może być też z puszki)
- 500 g dyni (może być mrożona)
- 1 puszka (400 ml) mleczka kokosowego
- 1 łyżka oleju do smażenia

- sól do smaku

### **Wykonanie:**

Cebulę obieramy i kroimy w kostkę, czosnek obieramy i drobno siekamy, a imbir obieramy i ścieramy na drobnych oczkach tarki. Marchewkę, ziemniaki i dynię obieramy, myjemy i odpowiednio kroimy w plasterki i w kostkę. Paprykę myjemy i również kroimy w kostkę. Jeśli używacie dyni mrożonej, to wystarczy tylko rozciąć opakowanie ☐

W garnku rozgrzewamy olej, wrzucamy czosnek, imbir i cebulę i smażymy aż cebula się zeszkli, co jakiś czas mieszając.

Dodajemy przyprawy, ziemniaki i marchewkę. Smażymy przez kilka minut mieszając. Wrzucamy paprykę, ciecierzycę i dynię, zalewamy mlekiem kokosowym i szklanką wody. Gotujemy na wolnym ogniu aż warzywa zmiękną. Dolewamy wody w zależności od preferowanej konsystencji. Doprawiamy solą i pieprzem do smaku.

Zupę podajemy z kaszą, ryżem albo ulubionym pieczywem np. [chlebem gryczanym](#), [bułkami](#) czy domowymi [tortillami](#) .

Smacznego!

- **Spodobał Ci się ten przepis? To bardzo się cieszę ☐  
Będzie mi miło, jeśli skomentujesz i udostępnisz! Dzięki Tobie będzie on miał szansę dotrzeć do kogoś, kto być może potrzebuje go przeczytać.**
- **Obserwuj mnie na Facebooku [lamarida.pl](#) FB**
- **Śledź mnie na Instagramie [lamarida.pl](#) Instagram**
- **Dziękuję i pozdrawiam! ☐**