

Kremowa zupa z dyni

Kremowa zupa z dyni to obowiązkowa potrawa w sezonie jesiennym ☐ Super rozgrzewa i pysznie smakuje, także najmłodszym. A poprzez zdrowe dodatki jak prażone pestki dyni lub ciecierzycy można dodatkowo wzbogacić smak i wartości odżywcze. Polecam!





Składniki:

- 1 kg dyni (ja używam hokkaido)
- 2 ząbki czosnku
- 1 cebula
- kilka cienkich plasterków imbiru w korzeniu (opcjonalnie)
- 2 marchewki (około 250 g)
- 2 średnie ziemniaki
- 4 szklanki wody
- przyprawy:
 - 1/2 łyżeczki kurkumy w proszku
 - 1 łyżeczka przyprawy curry w proszku
- 1 łyżka oleju do smażenia
- 1/2 szklanki mleka kokosowego z puszki

Dodatkowo:

- pestki z dyni lub ugotowana ciecierzycyca
- płatki chilli (dla dorosłych, do smaku)

Wykonanie:

Cebulę i czosnek obieramy i drobno kroimy, a imbir drobniutko siekamy. Obrane marchewki kroimy na plasterki, a ziemniaki w kostkę. Dynię obieramy, usuwamy pestki i kroimy w kostkę.

W garnku z grubym dnem rozgrzewamy olej, wrzucamy cebulę i czosnek i smażymy aż cebula się zeszkli.

Następnie, dodajemy przyprawy, ziemniaki, marchewki i dynię, zalewamy wodą i gotujemy bez przykrycia aż marchewka będzie miękka.

Dodajemy mleko kokosowe gotujemy przez kilka minut. Następnie miksujemy albo ręcznym mikserem lub przelewamy do blendera i miksujemy. I zupa krem z dyni gotowa ☐

Podajemy z pestkami z dyni uprażonymi na suchej patelni lub ciecierzycą według z [tego przepisu<klik>](#) . Dorosłym koniecznie polecam dodać płatki chilli – dodają wymiaru.

Smacznego!