

ZUPA KREM Z DYNI

Liczba porcji	Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
5 os.	40	283 kcal	22	25	13

Delikatna, rozgrzewająca zupa krem. Lekko słodkawa poprzez obecność dyni.

SKŁADNIKI

- 1,7l bulion drobiowy
- 800g dynia
- 1 szt. ziemniak
- 1 szt. marchew
- 1 szt. pietruszka
- 1 szt. duża cebula
- 2 ząbki czosnek
- 1 łyżka masło klarowane
- wg uznania sól himalajska
- wg uznania pieprz
- wg uznania papryka chili, przyprawa

PRZYGOTOWANIE

1. Do wcześniej przygotowanego bulionu drobiowego dodać obrane i pokrojone w dużą kostkę warzywa (dynię, ziemniaka, marchewkę i pietruszkę) i gotować wszystko ok. 25 min (aż warzywa będą miękkie).
2. Cebulę pokroić w drobną kostkę i usmażyć na maśle klarowanym, pod koniec dodać przeciśnięty przez praskę czosnek i jeszcze chwilę podsmażyć.
3. Cebulą dodać do bulionu z warzywami, przyprawić solą, pieprzem i papryką.
4. Pozostawić do wystygnięcia.
5. Zblendować zupę na gładki krem. Doprawić.
6. Można podawać z mleczkiem kokosowym/pestkami dyni/chlebem żytnim lub gryczanym.