

Pikantna zupa kokosowo-dyniowa



Składniki

500 g - dyni olbrzymiej
pęczek włoścзыzny
cebula
ząbek czosnku
kłącze imbiru, 2-3 cm
1 łyżka - oliwy
250 ml - esecjonalnego
rosołu warzywnego
1-2 łyżeczka - czerwonej
pasty curry
400 ml - mleczka
kokosowego
sól
pęczka natki pietruszki
lub kolendry, grubo
krojone

Opis wykonania

Zupa z mleczkiem kokosowym, dynią, czerwoną pastą curry i imbirem.

Dynie podzielić na ćwiartki. Wydrążyć łyżką miękką część miąższu z pestkami. Dynię wraz ze skórą pokroić w paski, a następnie w grubą kostkę. Włoścзыznę oczyścić i pokroić w kostkę. Wszystko włożyć do nieperforowanego pojemnika do gotowania i gotować na parze według przepisu. Cebulę i czosnek obrać i pokroić w kostkę. Imbir obrać i zetrzeć. Podsmażyć na oliwie w garnku do gotowania i podlać bulionem. Dodać czerwoną pastę curry. Do bulionu dodać warzywa i drobno zmiksować. Wlać mleczko kokosowe i wszystko krótko podgrzać. Dodać sól do smaku, podawać z siekanymi ziołami.

Sposób nastawiania: piekarnik parowy: gotowanie na parze 100°C, 20 minut.

Wskazówka: małe dynie można przekroić na pół, a następnie usunąć miąższ z pestkami.