

Zupa dyniowa z groszkiem i quinoa



Składniki

500 g - dynia
3 szt. - ziemniaki
1 l - Bulion
2 szt. - marchewka
1 szt. - pietruszka
1 szt. - cebula
1 łyżka - śmietana Łaciata
18%
1 szczypta - sól
1 szczypta - pieprz
1 garść - quinoa
2 szt. - ziele angielskie
1 garść - pietrusza
zielona

Opis wykonania

Zupa dyniowa z groszkiem i quinoa

Cebulę pokroić na drobno i podsmażyć na złoto na maśle. Marchewki i pietruszkę zetrzeć na tarce i wrzucić do podsmażonych warzyw. Dodać ziele angielskie i podsmażać dalej.

Dynię rozmrozić i pokroić w większą kostkę. Po ok 15 min wysmażania dodać bulion i dusić dalej zupę. Dodać porządny pęczek posiekanej pietruszki oraz pokrojoną dynię. Doprawić solą i pieprzem.

Kiedy wszystkie warzywa będą miękkie dodać 2 łyżki śmietany, zblendować.

Zupę na końcu przetrzeć przez sito. Podawać z ugotowaną quinoa, pietruszką i kleksem ze śmietany.