

# KREM Z DYNI



## Składniki

1 szt. - średniej wielkości  
dynia Hokkaido  
korzeń imbiru  
3 szt. - ząbki czosnku  
1 łyżka - masła  
2 szt. - marchewki  
1 szt. - pietruszka  
pół szt. - średniego pora  
pół szt. - średniego selera  
3 szt. - małe ziemniaki  
1 szt. - puszka mleka  
kokosowego  
2 szklanka - bulionu  
warzywnego  
1 łyżeczka - łyżeczka  
słodkiej papryki w  
proszku  
2 łyżka - pestek dyni  
2 łyżka - pestek  
słonecznika  
1 łyżka - oliwa (do  
skropienia)  
1 łyżeczka - sól

## Opis wykonania

Krem z dyni - idealny na upalne dni.

Masło rozgrzać w garnku. Obrać wszystkie warzywa, dodatkowo z dyni usunąć gniazda nasienne. Wrzucić do garnka pokrojony w plasterki czosnek i imbir. Podsmażyć około 3 minuty. Dodać wszystkie warzywa pokrojone w duże kawałki, zalać bulionem i gotować je do miękkości. Jak już wszystkie warzywa będą miękkie należy je zblendować na gładką masę. Dodać puszkę mleka kokosowego i gotować jeszcze przez 5 minut. Przyprawić słodką papryką, solą i pieprzem. Opcjonalnie po wlaniu do misek bądź talerzy skropić oliwą i posypać pestkami dyni i słonecznika.