

Zupa krem z dyni na bazie mleka kokosowego



Składniki

1 szt. - marchewka
1 szt. - pietruszka
10 g - seler
5 g - imbir
1 szt. - czosnek
0,5 szklanka - mleko
kokosowe
0,5 kg - dynia
1 szt. - malutka cebula
1 łyżka - masło
1 łyżka - przyprawy
sól, pieprz, curry
3 łyżka - jogurt naturalny
4 łyżka - pestki dyni
prażonej
6 łyżka - groszek ptysiowy
lub grzanki
2 szklanka - woda

Opis wykonania

Zupa krem z dyni na bazie mleka kokosowego z dodatkiem imbiru pysznie smakuje, jest zdrowa a podana w garnku dyniowym pięknie też wygląda!

Dynię kroję na pół, usuwam pestki i kroję na czwórki lub ósemki. Resztę warzyw również obieram i kroję na kawałki. W garnku rozpuszczam masło, dodaję pokrojony cieniutko imbir, przeciśnięty przez praskę czosnek, cebulkę pokrojoną w kostkę i po minucie dodaję dynię i resztę warzyw. Po lekkim podduszeniu zalewam wszystko wodą i mlekiem kokosowym i duszę jeszcze przez około 30 minut. Po tym czasie doprawiam solą, pieprzem i curry. Następnie wszystko Blenderem miksuję na gładką konsystencję. Gdy zupa jest gotowa dodaję gęsty jogurt i bez gotowania całość mieszam. Można też wlać zupę do miseczki i dopiero wtedy dodać jogurt tworząc kleks lub mazaje. Zupa krem doskonale smakuje z prażonymi pestkami dyni, groszkiem lub grzankami.