

## Dobra zupa z dyni



# Opis wskazówki

Dobrą zupę z dyni można przygotować na wiele sposobów

Wypróbuj przepisy na zupę z dyni na mleku lub na ostro. Wegetarianie mogą przygotować zupę na mleku kokosowym. Wielbiciele imbiru także znajdą coś dla siebie.

Zupa z dyni na ostro

Zupę z dyni na ostro przygotujesz z:

1 kg dyni,  
2-3 średnich ziemniaków,  
0,5 l bulionu warzywnego,  
niewielkiego kawałka papryczki chili,  
garści płatków migdałowych,  
100 ml śmietany kremówki,  
1 łyżki posiekanej natki pietruszki,  
1 łyżeczki soku z cytryny,  
szczypty mielonej gałki muszkatołowej,  
szczypty mielonego imbiru,  
1/4 łyżeczki cynamonu,  
pieprzu,  
soli.

Obierz dynię. Przekrój ją na pół i usuń pestki. Pokrój na kawałki i włóż do gorącego bulionu. Umyj, obierz i pokrój ziemniaki. Razem z papryczką chili dodaj je do wywaru. Gotuj przez 15 minut. Pod koniec gotowania dodaj gałkę muszkatołową, cynamon, imbir i sól oraz pieprz do smaku. Wrzuć migdały na suchą i rozgrzaną patelnię i upraż je. Zmiksuj zupę na gładko i dodaj do niej śmietanę oraz sok z cytryny. Całość wymieszaj. Podawaj zupę z prażonymi migdałami i posiekaną natką pietruszki.

Zupa z dyni z mlekiem kokosowym

Zupę z dyni z mlekiem kokosowym zrobisz z następujących składników:

1 dyni, około 1 kg,  
5 cm imbiru,  
1 cebuli,  
2-3 marchewek,  
1 małej puszkii mleka kokosowego,  
1 litra bulionu warzywnego,  
2 łyżek masła,  
sosu sojowego,  
soku z cytryny,  
soli,  
pieprzu.

Dynię umyj i obierz, a potem pokrój ją w kostkę. Obierz imbir, marchewkę, cebulę i również pokrój je w kostkę. Na patelni rozgrzej masło i podsmażaj na nim warzywa aż staną się miękkie. Warzywa i sos, który powstał podczas ich smażenia, włóż do garnka i zalej bulionem. Wywar gotuj 20 minut. Zmiksuj zupę na gładko i dolej mleko kokosowe. Dodaj sól, pieprz, sos sojowy i