



Dyniowo - ryżowa zupa

 smakujmy

Polecane na: [zupa](#)

Kuchnia (region): [arabska](#), [polska](#)

Warto wiedzieć:

 55 min

 łatwy

 7 porcji

Składniki:

dynia (obrana już) - 60 dag

papryczka chili (posiekana) - 1-2 szt.

czosnek (pokrojony w plasterki) - 2 ząbek

imbir - 2 cm

trawa cytrynowa - 2 szt.

kolendra - 1 garść

kmin rzymski - 1 łyżeczka

oliwa lub olej kokosowy - trochę

bulion lub woda - 570 ml

ryż basmati - 200 g

mleko kokosowe - 2 opakowanie

sól, pieprz - do smaku

cebula (posiekana) - 1 szt.

sok z limonki - 1 szt.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Miąższ dyni pokroić na 5-cm kawałki. Posiekać, a następnie zmixować: chilli, czosnek, imbir, trawę cytrynową, łyżki kolendry, przyprawę Pięć smaków i kmin rzymski (można posłużyć się moździerzem). Usunąć wszelkie włókniste kawałki z mieszanki. Przełożyć ją do wysokiego garnka z niewielką ilością oliwy i drobno pokrojoną cebulą, po czym dusić wszystko razem na wolnym ogniu przez ok. 10 min, aby nabrało smaku.

Do garnka włożyć dynię i wlać bulion. Zamieszać, zeszkrobując dno garnka. Doprowadzić do wrzenia, zmniejszyć płomień i przez kolejne 15 min gotować na wolnym ogniu pod przykrywką, aż dynia zmięknie. Dodać teraz ryż i starannie zamieszać. Część dyni się rozgotuje. Trzymać dalej na wolnym ogniu pod przykryciem, aż ryż się ugotuje, po czym zdjąć pokrywkę. Dodać mleczko kokosowe, zamieszać, i delikatnie doprawić solą i pieprzem.