



Dyniowo-ryżowa zupa

 smakujmy

Polecane na: [zupa](#)

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

Warto wiedzieć:

 45 min

 łatwy

 7 porcji

Składniki:

dynia masłowa - 60 dag

papryczki chilli - 2-3 szt.

czosnek - 2 ząbek

imbir wielkości kciuka - 5 cm

trawa cytrynowa (dałam suszoną) - 3 kawałek

kolendra - garść

przyprawa Pięć smaków - 1 łyżeczka

mielony kmin rzymski - 1 łyżeczka

cebula (drobno posiekana) - 1 szt.

bulion warzywny lub drobiowy - 570 ml

ryż basmati - 20 dag

mleczko kokosowe - 2 opakowanie

sól, pieprz, sok z limonki - do smaku

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, zeskrobując 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.