Krem paprykowo- dyniowy z amarantusem

foodmania

Polecane na: **zupa**

Warto wiedzieć:

110 min | łatwy | 2 porcje

Składniki:

- papryki czerwone - 3 szt.
- passata pomidorowa - 150 g
- dynia hokkaido - 1/2 szt.
- amarantus - 6 łyżka
- cebula - 1 szt.
- czosnek - 2 ząbek
- olej arganowy - 2 łyżka
- pasta miso - 1 łyżka
- syrop imbirowy - 1 łyżeczka
- kiełki groszku - 1 garść
- natka pietruszki - 1 pęk
- gałka muszkatołowa - 1 szczypta
- kardamon - 1 szczypta
- kurkuma - 1 szczypta
- tymianek - 1 szczypta

Dodatkowe info:

Bardzo sycąca i rozgrzewająca zupa na jesienne wieczory!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Z papryk wyciągnąć gniazda nasienne i upiec w naczyniu żaroodpornym pod przykryciem w postaci folii aluminiowej (180 stopni/50 minut), dynię pokroić na kawałki i również upiec (180 stopni/20 minut).

KROK 2: Na patelni rozgrzać olej, dodać posiekaną cebulkę oraz czosnek- podsmażyć z dodatkiem syropu imbirowego.

KROK 3: Na patelnię dorzucić upieczone, pokrojone warzywa, pastę miso i przyprawy- całość ponownie podsmażyć.

KROK 4: Do całości dodać passatę pomidorową i po podgrzaniu dodać natkę pietruszki, po czym całość zblendować.

KROK 5: Krem podawać z ugotowanym amarantusem oraz kiełkami groszku.