




## Kremowa zupa z cukinii i kukurydzy z prażonymi pestkami słonecznika

 My Chcemy Jeść

Polecane na: [zupa](#)

### Warto wiedzieć:

45 min

łatwy

4 porcje

### Składniki:

cukinia - 2 szt.

kukurydza (puszka) - 1 opakowanie

cebula - 1 szt.

bulion warzywny - 2 szklanka

olej kokosowy - 1 łyżka

kurkuma - 1 łyżka

słodka papryka - 1 łyżeczka

suszona kolendra - 1 łyżeczka

pestki słonecznika - 2 łyżka

sól - do smaku

świeżo mielony pieprz - do smaku

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Cebulę kroimy w piórka. Cukinie obieramy i ścieramy na tarce na dużych oczkach. Kukurydzę odsączamy z zalewy. W garnku rozgrzewamy olej kokosowy i wrzucamy na niego cebulę. Smażymy, aż będzie miękka. Dodajemy cukinię i kukurydżę. Jeszcze chwilę smażymy, często mieszając. Dodajemy bulion warzywny i gotujemy 15 minut.

**KROK 2:** Zestawiamy z ognia na 10 minut. Całość blendujemy. Dodajemy jogurt naturalny oraz przyprawy - kurkumę, słodką paprykę i suszoną kolendrę. Solimy i pieprzymy do smaku. Jeszcze chwilę blendujemy.

**KROK 3:** Słonecznika prażymy na suchej patelni. Gotową zupę nakładamy do misek lub głębokich talerzy i posypujemy prażonym słonecznikiem. Kremową zupę z cukinii i kukurydzy można podawać z ulubionym pieczywem.