



Zupa krem z dyni i batatów

 Renixx

Polecane na: [zupa](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 50 min

 1 porcja

Składniki:

dynia hokkaido - 80 dag

batat - 1 szt.

bulion warzywny - 1 litr

cebula - 1 szt.

czosnek - 2 ząbek

imbir starty - 1 łyżeczka

papryka wędzona mielona - 0,5

łyżeczka

oliwa do smażenia lub olej - 2 łyżka

serek mascarpone - 10 dag

sól, pieprz - - do smaku

Dodatkowo -

prażone ziarna słonecznika - -
trochę

pestki granatu - - trochę

Dodatkowe info:

Dynię hokkaido nie trzeba obierać ze skórki. Do zupy zamiast sera mascarpone można dodać śmietanki lub mleka. Zupę z dyni można podawać z grzankami lub z prażonymi pestkami dyni.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Do garnka wlać oliwę, zeszklić pokrojoną cebulę, następnie dodać posiekany czosnek i smażyć przez 2-3 minuty. Do zeszkłonej cebuli wsypać pokrojonego w kostkę obrany batat i dynię bez pestek i miąższu. Mieszając smażyć przez kilka minut.

KROK 2: Zalać bulionem (tak aby woda przykryła warzywa), przykryć i gotować do miękkości.

KROK 3: Do miękkich warzyw dodać paprykę i świeżo starty imbir, wymieszać, zagotować, zmiksować na gładki krem.

KROK 4: Do gorącego kremu włożyć serek mascarpone, przyprawić solą i pieprzem, dokładnie wymieszać.

KROK 5: Podawać z pestkami granatu i ziarnami słonecznika uprażonymi na suchej patelni lub

z grzankami.