Krem dynia, batat, pomarańcza

Barbara Strużyna

Polecane na: **zupa**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

60 min | łatwy | 4 porcje

Składniki:

- dynia - 650 g
- batat - 460 g
- papryka czerwona - 1 szt.
- papryka żółta - 1 szt.
- pomarańcze małe - 2 szt.
- oregano - trochę
- kurkuma - trochę
- imbir - 1/4 łyżeczka
- woda - 2-3 szklanka
- sól himalajska różowa - do smaku
- papryka czerwona w proszku - do smaku
- cebula - 1 szt.
- czosnek - 1 ząbek

Dodatkowe info:

Zupę można przelać do słoiczka i wziąć do pracy.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Piekarnik rozgrzewamy do 180 stopni.
Kawałek dyni odcinamy i wyciągamy łyżką pestki, nie musimy obierać dyni ze skórki (bo to ciężka praca, a jak się dynia upiecze, to miąższ łatwo wyskrobiemy łyżką).
Bataty (ok. 2 szt.) obieramy ze skórki i kroimy na plastry o grubości ok 1,5 - 2 cm.
Z papryk usuwamy ogonek i gniazda nasienne. Wszystkie warzywa układamy na papierze do pieczenia kropimy oliwą, posypujemy oregano, kurkumą i solą.
Wkładamy do piekarnika i pieczemy przez ok 30 min.

KROK 2: Miękką dynię i bataty wyciągamy, papryki zostawiamy jeszcze w piekarniku na 10 minut i podkręcamy temperaturę do 200 stopni aby przyciemnić skórkę papryk. Papryki okrywamy papierem w którym się piekły aby trochę zaparowały i ostygły. Łatwiej zejdzie z nich skórka.

KROK 3: Obieramy i kroimy w kostkę cebulę.
Rozgrzewamy trochę oliwy lub oleju w garnuszku, wrzucamy cebulę i dusimy ją na małym ogniu, dodajemy rozgnieciony czosnek i dusimy kilka sekund. Dodajemy dynię bez skórki (chyba, że mamy dynię hokkaido, to wkładamy ze skórką), batata i obrane ze skórki papryki. Wlewamy 2 lub 3 szklanki wody, przyprawiamy imbirem, ostrą papryką (lub curry jak ktoś lubi, ja kary nie dosypywałam). Wszytko gotujemy 3- 4 minuty. Na koniec dodajemy sok wyciśnięty z dwóch pomarańczy. Wszystko miksujemy smakujemy i doprawiamy w miarę potrzeby. Ja ponieważ lubię słodkie, to dodałam nektar kokosowy ale można namoczyć 2-3 daktyle i zmiksować w zupie.

KROK 4: Na patelni lekko prażymy pestki dyni.

Zupę przelewamy do miseczek lub słoiczków,

posypujemy pestkami dyni.

Smacznego