Krem dyniowy z amarantusem i olejem arganowym

healthy-dreams

Polecane na: **danie główne, jednogarnkowe, zupa**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

40 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- dynia hokkaido - 1/2 szt.
- marchew - 1/2 szt.
- por - 1 kawałek
- pietruszka - 1/2 szt.
- goździki - 3 szt.
- olej arganowy virgin - 2 łyżka
- amarantus - 4 łyżka
- woda - 500 ml
- przyprawy: imbir,chili, curry - 1 do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: warzywa obieramy , kroimy w kostkę i gotujemy w 500 ml wody razem z goździkami (do miękkości)

KROK 2: ugotowane warzywa wraz z wodą odstawiamy do wystygnięcia, wyciągamy goździk i por, po czym całość blendujemy (razem z wodą) i przyprawami

KROK 3: amarantus gotujemy w niewielkiej ilości wody- do wchłonięcia całego płynu, ok 15 min- mieszamy razem ze zblendowanymi warzywami

KROK 4: krem odkładamy do wystygnięcia, po czym dodajemy olej arganowy, który dokładnie mieszamy z całością